

ENTGIFTEN IM SCHLAF

Körperlotionen und Duschgele entgiften die Haut mit ätherischem Wacholder- oder Pfefferminzöl. Peelings auf Meersalzbasis kurbeln die Durchblutung an und bringen rosige, neue Haut zum Vorschein. Als effektive Intensivkur entziehen entgiftende Fußsohlenpads die Schadstoffe im Schlaf aus dem Körper.

1 (Wac)holde(r) Maid

„Juniper Berry Detoxifying Body Cream“ mit entschlackendem Wacholderöl und Avocados.

Cowshed, ca. 37 €

2 Rubbel los!

Erneuert die Haut mit Meersalz und grünem Tee: „Detox Body Scrub“. Palermo Body, ca. 40 €

3 Endlich clean

„Detox Blend“-Reinigungsgel mit Teebaumöl und Weihrauch. Nip + Fab, ca. 13 €

4 Oh Sohle mio

„Toxic twins Dream On! Detox“-Fußsohlen-Pads mit Grüntee.

Stella Me, 5 Stück, ca. 25 €



1



2



3

4



LEUCHTKRAFT FÜRS HAAR

1

Eine kraftvolle, jugendliche Glanz-Mähne ist auch immer eine Frage der Kopfhaut. Tiefenreinigende Shampoos mit ätherischen Ölen regen ihre Durchblutung an und stimulieren so die Haarwurzeln. Detox-Spülungen und -Kuren bringen reifes Haar mit Antioxidantien gesund zum Leuchten.

1 Kopfwäsche

„Deep Cleansing Shampoo“ mit anregendem Eukalyptusöl. Label.m, ca. 13 €

2 Alles muss raus!

Die „The Purity Circle“-Haarmaske entfernt Staub und Schwermetallpartikel aus dem Haar. Davines, ca. 8 €

3 Reinheitsgebot

Mit Sanddornextrakt: „Detox - Conditioner 0.1“.

Grown Alchemist, ca. 35 €



2



3

BIST DU SAUER? NEE, NICHT MEHR!

Nahrungsergänzungsmittel auf Algen- und Tonerde-Basis binden Säuren und schützen vor freien Radikalen – perfekter Zusatz zu einer gesunden Ernährung.

1



2



3

1 Go green!

„The Detox Mix“ mit Chlorella-Algen, Gräsern und Eisen.

Ibiza Superfoods, ca. 30 €

2 Bindeglied

Bindet Säuren und Stoffwechselgifte: „Detox Kur“.

Dr. Niedermaier, ca. 45 €

3 Zeitkapsel

Verjüngende „Detox“-Nahrungsergänzungskapseln mit Ananas, Weizengras, Algen und Vitamin C.

Veluvia, Monatskur ca. 40 €



DIE MEINS-EXPERTIN:

Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann

ist Hautärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg

Unsere Nahrung ist der Schlüssel zu toller Haut

MEINS: Welchen Einfluss hat unsere Nahrung auf den Teint?

Prof. Dr. Axt-Gademann:

Sie ist der Schlüssel zu schöner Haut und vollem Haar. Eine Studie der Berliner Charité konnte nachweisen, dass Frauen, die sich gesund ernähren, jünger geschätzt werden und weniger Falten haben.

MEINS: Welche Nahrungsmittel können ihr schaden?

Prof. Dr. Axt-Gademann: Alkohol und Zucker verursachen Rötungen und lassen den Teint schneller altern. Zudem ist es wichtig, dass das Mikrobiom von Haut und Darmflora im Gleichgewicht ist.

MEINS: Was versteht man unter einem Mikrobiom?

Prof. Dr. Axt-Gademann: Gemeint sind Mikroorganismen, die sowohl auf unserer Haut als auch im Verdauungstrakt existieren und die Haut stärken und schützen. Geraten sie aus der

Balance, produziert der Körper entzündungsfördernde Stoffe, die Fältchen begünstigen und Allergien hervorrufen können. Mit präbiotischen Lebensmitteln wie Lauch, Hülsenfrüchten und Haferflocken lässt sich die Darmflora stärken.

MEINS: Welche Lebensmittel tun dem Teint außerdem gut?

Prof. Dr. Axt-Gademann: Alle Obst- und Gemüsesorten, die viele Carotinoide enthalten, wie Karotten, Tomaten und grüne Blattsalate. Auch dunkle Schokolade und grüner Tee sind ideal: Sie enthalten Stoffe, die die Haut vor Schäden durch freie Radikale und UV-Licht schützen.

Buchtipp:

„Schön mit Darm – Strahlendes Aussehen durch einen gesunden Darm“ von Prof. Dr. Axt-Gademann. Südwest, 16,99 €

