

Gut zu wissen: In vielen Lebensmitteln stecken Stoffe die Ihre biologische Uhr zurückdrehen können.

Karotten und Knoblauch gegen Runzeln, Milch, Mineralwasser und Makrele für den Frischekick und einen jugendlichen Teint? Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Doch es stimmt tatsächlich: Die beste Altersbremse finden Sie in Ihrer Küche. Viele Lebensmittel sind prall gefüllt mit Jung-Stoffen, die die biologische Uhr locker um ein paar Jahre zurückdrehen. Sie sorgen für Vitalität, pushen das Immunsystem, verhindern Krankheiten, schützen die Haut vor Falten und jede einzelne Körperzelle vor dem Altern.

Wer mit 40 noch aussehen möchte wie Mitte 30, sollte reichlich Lebensmittel auf seine Einkaufsliste setzen, die voller jugendlicher Beauty-Stoffe stecken.

Und wie man alles am besten zu einem kulinarischen Erlebnis ohne reue verarbeitet zeigen wir ihnen.

Punkten sie sich schlank und Gesund!

Freie Radikale lassen die Zellen altern

Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die uns schneller altern lassen und unseren Körper anfälliger für Krankheiten machen.

**Sie entstehen durch Rauchen, Alkohol und Stress. Also vieles was auch Spaß macht.
Aber was tun!**

Der beste Schutz vor frühen Falten sind deshalb eine gesunde Lebensweise und möglichst viele Schutzstoffe gegen diese Zellzerstörer. Also nicht auf Spaß verzichten, sondern etwas gegen die Burschen unternehmen.

Als schlagkräftigster Sicherheitstrupp wirken die Vitamine Betacarotin (pflanzliche Vorstufe von Vitamin A), C und E. Als so genannte Antioxidantien fangen sie die freien Radikale ab und machen sie unschädlich, bevor sie Zellen und Haut angreifen und schädigen können.

Gemüse

Genau wie Obst kann die Zeit zurückdrehen: Viel Vitamin C fängt freie Radikale und stärkt das Bindegewebe, sekundäre Pflanzenstoffe halten die Gefäße frei.

Broccoli

steckt voller Powerstoffe: Vitamin C, Kalzium, Carotinoide - sie alle sorgen für straffe Haut, ein aktives Immunsystem und jugendlich feste Knochen.

Knoblauch

enthält Allicin, ein Rostschutzmittel für Arterien. Sulfide halten die Haut geschmeidig.

Kohl

hält uns mit seinen scharfen Senfölen fit und vital. Viel Vitamin C stärkt außerdem das Bindegewebe.

Möhren

liefern von allen Gemüsesorten am meisten Betacarotin. Eine Geheimwaffe gegen Falten und Runzeln.

Paprika

enthalten viel Vitamin C, verlangsamt den Hautalterungsprozess.

Soja

versorgt den Körper mit Pflanzenhormonen, die wie Östrogen wirken: Sie drehen die Zeit zurück, lindern sogar Wechseljahrsbeschwerden.

Tomaten

halten mit dem rotem Farbstoff Lycopin die Adern frei, beugen Arteriosklerose, Infarkten und Schlaganfällen vor.

Obst

Früchte zählen zu den wirkungsvollsten Jungbrunnen, denn sie stecken voller Schutzvitamine, die aggressive Sauerstoffteilchen unschädlich machen. Dazu kommen Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gegen vorzeitiges Altern.

Äpfel

stärken Herz und Zellen. Der Ballaststoff Pektin senkt das Cholesterin, hält die Gefäße geschmeidig und Jung.

Aprikosen

gelten als die besten Anti – Aging – Früchte. Die Kombination der Farb-, Duft – und Aromastoffe (sekundäre Pflanzenstoffe) schirmt die Zellen gegen freie Radikale ab. Sie enthalten viel Betacarotin und Eisen, Garant für jugendlichen Teint.

Beeren

kurbeln den gesamten Stoffwechsel an, machen fitt und aktiv.

Kirschen

entwässern, entlasten so das Herz und sorgen für eine jugendliche Silhouette.

Zitrusfrüchte

haben einen hohen Vitamin-C-Gehalt: Super für Haut und Bindegewebe, Orangenhaut hat keine Chance!

Naturöle

sind reich an Fettsäuren für straffe Haut.

Olivenöl

Ist der jungmacher- Stoff schlechthin: Der hohe Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren senkt den Cholesterin, hält das Herz fit und verhindert hohen Blutdruck, der oft altersbedingt ist.

Fisch

liefert Jod, kurbelt den Stoffwechsel an.

Kabeljau

liefert als Seefisch viel Jod das macht aktiv.

Lachs

Schützt mit seinen Fetten Herz und Kreislauf, Geräuchert senkt er das Cholesterin.

Makrele

nie genug geschätzt, enthält viel Omega- 3- Fettsäure: Die Haut bleibt jung, Gefäße elastisch. Fisch im allgemein ist in jeglicher form der Darreichung immer eine gesunde form der Ernährung.

Unser selbst hergestelltes Fisch und Fleischgewürz enthält viele Kräuter und Gewürzen das mit etwas Liebevoller schärfe die Verbrennung anregt.

Wie lautet also das gesamt Konzept aus unseren gewonnenen Erkenntnissen!

Reichlich auftischen dürfen Sie Gemüse, Salat und Obst, ergänzt durch Meeresfisch und fettarme Milchprodukte, Vollkornprodukte und hochwertiges Pflanzenöl mit Augenmaß. So wird das Immunsystem unterstützt und die Abwehr gegen Zellschädigende freie Radikale gestärkt.

Neben viel frischem Obst und Gemüse ist auch der regelmäßige Genuss von Soja empfehlenswert. Soja ist reich an Phytohormonen, die vor allen bei Frauen ab 40 dem sinkenden Hormonspiegel entgegenwirken.

Kälteschlaf für Vitamine

Ganz klar: je frischer Lebensmittel sind, desto mehr vitalisierende Stoffe enthalten sie auch. Dennoch muss sich tiefgekühltes Gemüse hinter frischem nicht verstecken, denn oft sind sogar mehr Vitamine darin. Zum Beispiel bei Broccoli: In tiefgekühlter Ware stecken meist viel mehr Röschen als Stiele – und in denen ist die Konzentration von Carotinoiden und Vitaminen höher. Andere Gemüsesorten wie Grünkohl oder Rosenkohl werden durch frostige Temperaturen ganz besonders schmackhaft. Dadurch lockert sich das Zellgewebe, und ein Teil der pflanzlichen Stärke wird in Zucker umgebaut. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe fallen beim Einfrieren in eine Art Kälteschlaf, den sie unbeschadet überstehen. Deshalb sind Tiefkühlprodukte auch als **Anti-Aging-Food eine gute Wahl.**

www.buesumer-krabbenstube.de