

Sogenannte „Beautyfoods“ sind in aller Munde, was bedeutet das genau und um welche Lebensmittel handelt es sich?

Schon seit längerem ist bekannt, dass freie Radikale nicht nur Zellen schädigen, sondern auch die Hautalterung beschleunigen können. Im Umkehrschluss ist es daher umso wichtiger, der Haut als unser größtes Organ, das zudem mit allen anderen Organen in einem Stoffwechselprozess steht, sowie unserem Körper, von „außen nach innen“ und von „innen nach außen“ Gesundheit in hoher Konzentration und auf natürlichem Weg zuzuführen.

Hier kommen die Beautyfoods ins Spiel, also natürliche Lebensmittel, die sich durch eine hohe Konzentration von Antioxidantien, Vitaminen, Mineralstoffen und nicht zuletzt durch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe auszeichnen. Viele verbinden diese Beauty- oder Superfoods nur mit exotischen Früchten, dabei haben wir in Europa eine Vielzahl von saisonalen Früchten, Gemüsen und Kräutern, die extrem reichhaltig an Inhaltsstoffen sind und damit das Prädikat „Beauty- oder Superfood“ verdienen.

Und diese Beautyfoods wirken tatsächlich in mehrfacher Hinsicht. Einerseits verzögern sie die Hautalterung und damit das Hautbild in der Zukunft. Gleichzeitig unterstützen sie die Regeneration und wirken sich entsprechend schnell und positiv auf das aktuelle Hautbild aus. Neben all den positiven Effekten, welche diese Nahrungsmittel insgesamt für uns, unsere Fitness, unsere mentale Power und auch für unsere Figur haben.

Dass sich unsere Ernährung auf unsere Gesundheit und somit auch auf unsere Haut auswirkt, wissen wir - aber wie muss ich mich denn genau ernähren, um beispielsweise eine schöne Haut zu haben?

Zellernährung ist das Zauberwort! Die meisten Menschen sind unterernährt, auch wenn die Waage etwas anderes vermuten lässt. Denn die Unterernährung ist auf einen Mangel an Zellernährung zurückzuführen. Haut und Körper werden nicht ausreichend mit den wichtigen bzw. richtigen Nährstoffen versorgt, was sich dann optisch niederschlägt.

Schlaf, Bewegung, Sauerstoff, eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, hochwertige Öle und Fette. Ebenso ausreichend trinken – und nicht zu vergessen: sich annehmen, zu sich stehen ... sowie Liebe, Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Gelassenheit und eine gute Portion Humor. Denn Haut und Psyche (Nervensystem) spielen zusammen, entstehen beim Embryo aus demselben Keimblatt.

Bei allen Klienten haben wir mit der Zellernährung nicht nur das Idealgewicht erreicht, sondern immer parallel eine deutliche und sichtbare Verbesserung im Hautbild und eine Hautverjüngung. Und alle mussten dafür wesentlich mehr essen.

Kann man das pauschal sagen oder ist es individuell verschieden?

Selbstverständlich ist das individuell, speziell wenn es um ein optimales Ergebnis geht. Bereits in den 90ern habe ich ein System entwickelt, das die genetische Grundveranlagung eines jeden Menschen aufzeigt.

So gibt es bestimmte Typologien, die im Verhältnis eine schnellere Zellerneuerung haben. Ein Bonus sozusagen, den man über Ernährung fördern und unterstützen kann – mit falscher Ernährung aber auch zerstören. Das wirkt sich – in beiden Richtungen - nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Haut aus. Oder der Mensch mit einer hohen Fettverbrennung, der als Ausgleich mehr Flüssigkeit zuführen sollte, als Menschen anderer Typologie.

Die Typologie bestimmt das Hautbild, d.h. jeder Mensch hat ähnlich einem Daumenabdruck auch eine genetische Grundveranlagung seiner Haut. Mit der individuell passenden Ernährung erhält die Haut genau das, was sie braucht, um gesund und schön zu sein. Das ist die Grundlage unserer Pflegeprodukte.

Und wie sieht es mit der Kosmetik aus? Auch hier gibt es viele Produkte, die Superfoods als Inhaltsstoff verwenden. Wie wirken sie?

Wenn man an Hormon- oder Nikotinplaster denkt, wissen wir, dass alles, was auf die Haut kommt, auch in den Körper gelangt, verstoffwechselt wird. Deshalb sollte nur auf die Haut, was wir bedenkenlos auch essen können. Das trifft besonders auf die Beauty- und Superfoods zu, über die wir auch unsere Haut mit Vitaminen, Nährstoffen, Fetten und vor allem sekundären Pflanzenstoffen versorgen.

Sekundäre Pflanzenstoffe wirken unter anderem antioxidativ und können freie Sauerstoffradikale einfangen, die ansonsten unsere Zellen angreifen und darüber nicht nur unserer Gesundheit schaden können, sondern wie aufgeführt die Hautalterung beschleunigen. Daneben wirken sie antibiotisch, weil sie Bakterien abtöten, sowie entzündungshemmend.

Sind diese Produkte für jeden Hauttypen geeignet?

(Grundsätzlich ja ...) ... diese Frage kann ich aber nur im Detail und in Bezug auf die von mir entwickelten Produkte beantworten.

Sie haben ein ganzheitliches Konzept entwickelt. In welchem Zusammenhang steht denn die Pflege mit der Ernährung? Wie lässt sich das Konzept genau umsetzen?

In Studien hat sich bei den Anwenderinnen und Anwendern nicht nur ab der ersten Anwendung das Hautbild deutlich sichtbar verbessert, sie berichten auch von einer Steigerung der mentalen Fitness, von mehr Wohlfühl, Selbstbewusstsein – und auch von einer messbaren Optimierung der Figur durch Umfangreduktion.

*Bei der Marke **LAMOVITA™ (ich liebe es, das Leben)** handelt es sich um eine einmalige und noch nie dagewesene Zusammensetzung von Inhaltsstoffen für die Pflege der Haut und für die Ernährung, damit Haut und Körper von innen wie auch von außen optimal ernährt und versorgt werden, d.h. der Beipackzettel der jeweiligen Pflegeprodukte enthält gleichzeitig die entsprechenden Ernährungsempfehlungen.*

Für LAMOVITA™ werden bewusst nur regionale Superfoods eingesetzt. Allgemein bekannt ist, dass sich die Frische von natürlichen Lebensmitteln über deren Gehalt an Energie bzw. Biophotonen messen lässt. Der ist in frisch geernteten Nahrungsmitteln am höchsten. Wir potenzieren die Wirkung der Superfoods durch ein Spezialverfahren in der Gewinnung, wobei die sekundären Pflanzenstoffe zur Gänze erhalten bleiben. So, als wenn Sie einen Apfel frisch vom Baum essen.

Aus diesem Grund sind diese Pflegeprodukte saisonal wechselnd, d.h. den jeweiligen Temperatur- und Lichtverhältnissen angepasst, bevorzugt in Bioqualität. Ebenso ist die gesamte Serie limitiert, d.h. es wird frisch nach Vorbestellung produziert.

*Doch nicht nur Superfoods und das Konzept machen LAMOVITA™ einzigartig, **sondern auch der modulare Aufbau der Produkte, der individuell nach Hautbeschaffenheit und -bedürfnissen zusammengestellt wird.** Hier ist mein jahrzehntelang aufgebautes Wissen über die Genetik eingeflossen.*
