



10 GOLDENE REGELN,
um 10 Jahre jünger auszusehen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
10 goldene Regeln	3
1. Achte auf Deine Ernährung	6
2. Nimm ausreichend anti-oxidative Nährstoffe zu Dir	9
3. Entschlacke regelmäßig Deinen Körper.....	14
4. Iss ausreichend „richtige“ Fette	18
5. Entspanne Dich	21
6. Achte auf Deinen Schönheitsschlaf	23
7. Verjüinge Dich durch regelmäßige, ausgleichende Bewegung	25
8. Nimm ausreichend Flüssigkeit zu Dir	29
9. Halte mindestens 3 mal pro Woche die „Goldene 14-Stunden-Regel“ ein.....	33
10. Regelmäßige Hautpflege mit natürlichen, geweberegenerierenden Hautpflegeprodukten	36
Die Aloe Vera – eine faszinierende Pflanze mit unglaublicher Wirkung	38
Exklusives Angebot	45
Impressum	46

Einleitung

Schön, dass Du auf Dich schauen und so gut, vital und jung wie möglich aussehen möchtest. In diesem Buch verrate ich Dir meine **10 goldenen Regeln** dazu. Damit wird das Alter, das in deinem Reisepass steht, mehr und mehr zu einer bloßen Zahl. Denn viel wichtiger als das tatsächliche Alter ist das sogenannte biologische Alter. Und das summiert sich in erster Linie aus Deinem Lebensstil.

Dass Menschen unterschiedlich rasch altern wird jeder bestätigen, der schon einmal auf einem Klassentreffen war. Manche der ehemaligen Mitschülerinnen und Mitschüler wirken um Jahre jünger als andere. Hängt das wirklich nur von den Genen ab? Die Antwort ist eindeutig: „nein“. Denn die genetische Disposition trägt nur zu 30 Prozent zur Hautalterung bei! Der Rest, also ganze 70%, ist eine Folge des Lebensstils: Richtige Ernährung, ausgleichende Bewegung und gute Pflege lassen uns optisch jünger aussehen als wir sind. Und genauso lassen uns falsche Ernährung, ständiger Stress, Nikotin, übermäßiger Alkoholkonsum, mangelnde Bewegung und ständiges Schlafdefizit auf die Dauer nicht nur alt aussehen, sondern auch müde, abgeschlagen und schlapp fühlen.

Aber eigentlich ist es ganz einfach: **Durch die 10 Tipps in diesem Ratgeber regenerierst Du Dein Körpergewebe sowohl von innen als auch von außen.** Das Ergebnis: Du verfügst über mehr Vitalität, fühlst Dich um Jahre jünger und siehst auch so aus.

Mit diesem Ratgeber möchte ich Dich auf KUMĀRI aufmerksam machen. Mit KUMĀRI habe ich das erste ganzheitliche Schönheitskonzept entwickelt, bei dem alle Faktoren berücksichtigt werden, um gesund zu sein, sich wohl zu fühlen und somit strahlend auszu-
sehen. Health, Wellness und Beauty – das ist die KUMĀRI Philosophie.

Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit ganzheitlichen Ansätzen zur Erhaltung der Gesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens und möchte das Wissen über natürliche Methoden zur inneren und äußeren Regeneration an Dich weitergeben. Mit KUMĀRI haben wir nicht nur eine außerordentlich wirksame Produktserie kreiert, sondern in KUMĀRI fließen auch meine ganz persönliche Erfahrung aus vielen Jahren, in denen ich mich schon mit diesem Thema beschäftige, mit ein. Offensichtlich mit Erfolg. Ich wurde 1966 geboren und höre sehr häufig, dass ich jünger aussehe als das Alter, das in meinem Pass steht, erwarten lässt.

Und nun wünsche Ich Dir viel Spaß und Erfolg auf Deinem Weg zu einem jüngeren Aussehen!



Alles Liebe,
Susanne Höck

Meine 10 goldenen
Regeln, um 10 Jahre
jünger auszusehen

1. Achte auf Deine Ernährung!

Du bist, was Du isst.

Ja, so ist es. Denn die Qualität unserer Nahrung von heute entscheidet über die Qualität unserer Zellen von morgen. Unser Körper produziert täglich 600 Milliarden neue Zellen. Damit diese Zellen gut funktionieren, benötigen sie hochwertige Nährstoffe, die hauptsächlich über die Nahrung zugeführt werden. Diese hochwertigen Nährstoffe sorgen nach Außen für ein strahlendes Aussehen. Die Haut ist der letzte Ort, zu dem die aufgenommenen Nährstoffe transportiert werden. Denn genetisch wurden wir so programmiert, dass unsere lebenswichtigen Organe zuerst versorgt werden. Was übrigbleibt, bekommt die Haut ab. Und bei den schlechten Ernährungsgewohnheiten vieler Menschen, bleibt für die Haut schlicht und einfach nichts mehr wertvolles über. Die richtige Ernährung mit viel saisonalem Gemüse – besonders grünem Gemüse – und leckeren, saftigen Früchte ist nicht nur gesund, sondern auch ein wahres Schönheitselixier für Deine Haut.

Dass äußere Schönheit durch Vitalität von innen kommt, darauf weisen auch schon seit Jahrtausenden alle ganzheitlichen Gesundheitsphilosophien – vom indischen Ayurveda über die traditionelle chinesische Medizin, bis zu den Lehren der großen europäischen Naturheiler – hin. Dieser Ansatz wird heute auch von der modernen Wissenschaft bestätigt. Daher empfehlen nahezu alle auf diesem Gebiet richtungweisenden Institutionen, **täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse** zu sich zu nehmen und **drei Mal wöchentlich Fisch** auf dem Speiseplan zu haben. Die meisten Menschen wissen das ganz genau, schaffen es in ihrem Alltag jedoch meistens nicht, dieses Wissen anzuwenden.

Ein zusätzlicher Mehrbedarf an Nährstoffen ergibt sich durch eine ungesunde Lebensweise oder negative Umwelteinflüsse. Konkret verzehren übrigens laut einer OGM-Umfrage nur 10 Prozent der Österreicher die empfohlene Menge von mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Wenn Du zu den 10% der Bevölkerung gehören, die als Basis ihrer Ernährung auf ausreichend saisonales Gemüse und frische Früchte setzt, möchte ich Dir aus ganzem Herzen gratulieren. Wenn Du zu den restlichen 90% gehören, dann kann ich Dir nur empfehlen: Suche Dir sogenannte Superfoods und baue diese in Deine tägliche Ernährung ein. Mein absolutes Lieblings-Superfood ist die Aloe Vera, die auch als das vollwertigste bekannte Lebensmittel gilt.

Superfoods – Ein Muss auf Deinem Speiseplan

Der Begriff **Superfoods** wurde von dem US-Umweltwissenschaftler David Wolfe geprägt. Er bezeichnet damit die nährstoffreichsten und wirksamsten Nahrungsmittel der Erde. Diese Superfoods verfügen über eine so hohe Anzahl an Nährstoffen, dass sie nicht nur unser Wohlbefinden entscheidend verbessern, sondern auch unsere Haut zum Strahlen bringen.

Mein absolutes Lieblings-Superfood ist die Aloe Vera, die auch als das vollwertigste bekannte Lebensmittel gilt.

Die Aloe Vera beinhaltet über 160 lebenswichtige Nährstoffe, u.a. alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Enzyme und Glykonährstoff. Zusätzlich wirkt die Aloe Vera basisch, entschlackt unseren Körper, stärkt das Immunsystem und harmonisiert die Verdauung. deshalb bildet auch unser 100% reiner, unverdünnter Bio Aloe Vera Direktsaft aus biologischem Anbau die Basis für unsere KUMĀRI-Produkte und für die Regeneration der Körpergewebe von innen.

KUMĀRI Bio Aloe Vera Direktsaft

Mehr zum Produkt





2. Regel

Nimm ausreichend anti-oxidative
Nährstoffe zu Dir

2. Nimm ausreichend anti-oxidative Nährstoffe zu Dir

Viele Wissenschaftler sagen heute „Wer 60 Jahre alt ist und auch so aussieht, der ist selbstschuld“. Diese Experten gehen davon aus, dass die meisten der körperlichen und geistigen Alterserscheinungen, die von vielen als ganz normal angesehen werden, nicht nur verlangsamt, sondern sogar behoben werden könnten, wenn die Menschen in ihrem Körper für einen optimalen Zellstoffwechsel sorgen würden.

Freie Radikale zerstören Zellen,
Zellstrukturen und die Erbsubstanz.

Die Übeltäter, die unsere Zellen zerstören, heißen **freie Radikale**.

Freie Radikale zerstören Zellen, Zellstrukturen und die Erbsubstanz. Es gibt eine ganze Reihe von Faktoren, die dazu führen, dass sich freie Radikale explosionsartig vermehren: Nikotin, Stress, übermäßiger Alkoholkonsum, zu viel Sonne, Klimaanlage, verschmutzte Luft, Ozon, Medikamente, Krankheiten lange Flugreisen, Elektrosmog, Leistungssport, und, und, und.

Was mit dem Elastin und Kollagen unserer Haut passiert, wenn sie einem Übermaß an freien Radikalen ausgesetzt ist, lässt sich gut am Beispiel eines alten Gummibandes veranschaulichen. Das Gummiband hat seine Elastizität verloren und ist spröde geworden. Das gleiche passiert mit unserer Haut.

Die Natur hat uns gegen diesen „oxidativen Stress“ wirksame Mittel gegeben, sogenannte **Antioxidantien** oder **Radikalfänger**. Mit Hilfe dieser großartigen Stoffe kann sich der Organismus effektiv gegen den Angriff dieser aggressiven Moleküle schützen.

Antioxidantien sind in Pflanzen enthalten und durch den regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse macht sich auch der Mensch ihre schützende Wirkung zu Nutze. Sie neutralisieren die „Angreifer“ und wandeln sie in harmlose Stoffwechselprodukte um. Bei diesem Prozess werden die Antioxidantien verbraucht. Deshalb ist es notwendig mit gesunder Nahrung oder mit Nahrungsergänzungsmitteln ständig für Nachschub zu sorgen. Dies gehört zu den Gründen warum - wie bereits erwähnt - nahezu alle auf dem Gebiet der Ernährung richtungweisenden Institutionen den täglichen Verzehr von mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse empfehlen. In den USA sind die Experten mittlerweile sogar dazu übergegangen den Verzehr von 7–10 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu empfehlen.

Schon das Aloe Vera Trinkgel enthält mit den Vitaminen A, C und E sowie mit den Spurenelementen Selen und Zink solche hochwirksamen Antioxidantien.

Auf Grund unserer hektischen und ungesunden Lebensweise und wegen gestiegenen Umweltbelastungen ist für viele Menschen allerdings ein **verstärkter Schutz vor Freien Radikalen** notwendig. Der KUMĀRI OPC-Plus Zellschutzkomplex ist eine hochwirksame **Antioxidantienkombination** und daher **die ideale Ergänzung** zur wohltuenden Wirkung des Aloe Vera Trinkgels.

Der OPC-Plus Zellschutzkomplex enthält eine hochwirksame Antioxidantienkombination aus Trauben, Traubenkernextrakt und Grüntee und eine Mischung der effektivsten Radikalfänger wie OPC, Resveratrol, Polyphenole aus grünem Tee, Vitamin C und Vitamin E. Weiterhin unterstützen die B-Vitamine Folsäure und D-Biotin die Zellschutzwirkung der Antioxidantien.

Diese Kombination entfaltet einen hochwirksamen Schutz vor freien Radikalen, da sowohl OPC als auch Resveratrol und Grüntee 20–50fach stärker gegen Freie Radikale wirken, als Vitamin C und Vitamin E! Die Kombination der Wirkstoffe potenziert die antioxidative Wirkung zusätzlich.

Die antioxidative Wirkung von Lebensmitteln kann heute bereits im Labor gemessen werden und wird durch den sogenannten ORAC-Wert ausgedrückt. ORAC steht für **Oxygen Radical Absorbent Capacity**. Je höher der ORAC-Wert, desto besser werden die Zellen geschützt. Da die meisten Menschen nicht die empfohlene Menge von mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich nehmen, nehmen sie auch weniger als 1000 ORAC pro Tag zu sich. Experten empfehlen allerdings mindestens 3.000 bis 5.000 ORAC pro Tag zur optimalen Gesunderhaltung und somit für eine strahlende Haut und gegen vorzeitiges Altern.

Je höher der ORAC-Wert eines Nahrungsmittels, desto besser werden unsere Zellen geschützt und umso besser werden daher die Elastizität und Jugendlichkeit unserer Haut erhalten.

Da der ORAC-Wert in Obst und Gemüse je nach Sorte sehr unterschiedlich ist, ist nicht sicher, dass Du beim täglichen Verzehr von 5 Portionen auf die empfohlenen 3.000 bis 5.000 ORAC kommst. Nochmals zur Erinnerung: Je höher der ORAC-Wert eines Nahrungsmittels, desto besser werden unsere Zellen geschützt und umso besser werden daher die Elastizität und Jugendlichkeit unserer Haut erhalten. Schon auf den ersten Blick wirst Du erkennen, dass es Nahrungsmittel gibt, die einen wesentlich höheren ORAC-Wert haben als andere. Granatäpfel, Beeren, Kohl, Spinat und Trauben gehören zu den ORAC-Superstars. Wenn du sicher sein willst, dass Dein Körpergewebe vor dem zerstörerischen Werk der Freien Radikale ausreichend geschützt sind, empfehle ich Dir die Einnahme von täglich 2 Kapseln von unserem **KUMÁRI OPC Plus Zellschutzkomplex**. Mit diesen 2 Kapseln kommst Du bereits auf einen ORAC-Wert von 4.172 pro Tag und schützt Dich somit sicher gegen vorzeitiges Altern.

Nahrungsmittel mit hohem Antioxidantiengehalt

ORAC per 100 Gramm

Nahrungsmittel	ORAC-Wert per 100 g
Granatapfel	3.307
Heidelbeeren	2.400
Brombeeren	2.036
Kohl	1.770
Erdbeeren	1.540
Spinat	1.260
Himbeeren	1.220
Zwetschken	949
Brokkoli	890
Rote Rübe	840
Orange	750
Rote Trauben	739
Kirschen	670
Kiwi	610
Grapefruit	483
Mais	400
Erdäpfel	300
Häuplsalat	265
Banane	210
Apfel	207
Karotte	200
Tomate	195
Marille	175
Pfirsich	170
Birne	110
Wassermelone	100
Honigmelone	97
Gurke	60

KUMĀRI OPC Plus Zellschutzkomplex

Mehr zum Produkt



Inhalt 60 Kapseln
reicht für 1 Monat





3. Regel

Entschlacke regelmäßig
Deinen Körper

3. Entschlacke regelmäßig Deinen Körper

Der von den freien Radikalen verursachte Alterungsprozess wird durch einen weiteren wichtigen Faktor begünstigt: Dem ständigen Strom an säuernden Nahrungsschlacken und Giften, die sich bei ungesunder Lebensweise im Körper ansammeln.

Je besser die ungehinderte Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff und der Abtransport von Schlacken aus den Zellen funktionieren, desto gesünder, vitaler und somit jünger ist der Mensch. Dieser Vorgang wird als **Stoffwechsel** bezeichnet.

Übrigens: Aus naturheilkundlicher Sicht haben alle bekannten **Zivilisationskrankheiten** ihren Ursprung in einem gestörten Stoffwechsel.

Was sind Schlacken und warum ist es so wichtig, dass wir unseren Körper regelmäßig davon befreien?

Schlacken sind Verbindungen aus ehemals sauren, jetzt aber neutralisierten Salzen, die im Körper abgelagert werden und dort ihr Unwesen treiben.

Ursachen von Übersäuerung

Durch falsches Essverhalten (zum Beispiel schlechtes Kauen, hastiges, häufiges und zu spätes Essen) entwickeln viele Menschen im Laufe der Jahre eine Übersäuerung des Körpers. Auch durch den Verzehr von zu vielen säurebildenden Genussmitteln wie zum Beispiel Süßwaren, Kaffee, Wein, hochprozentiger Alkohol usw., übersäuert der Körper. Ebenso führen die Mehrzahl der chemischen Medikamente, sowie negativer Stress (Ärger, Sorge, Kränkungen) und Schlafmangel zu einer Übersäuerung des Körpers.

Ist der Körper nicht mehr in der Lage, die Überproduktion von Säuren durch die **körpereigene Basen-Produktion** zu neutralisieren, dann altert er schneller und ist anfälliger für **Krankheiten** wie Magenbeschwerden (Gastritis), Sodbrennen, Glieder- und Gelenkschmerzen, schmerzhaftes Muskelverspannungen im Bereich der Wirbelsäule, Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Hautprobleme.

Ein besonderes Problem stellt die Übersäuerung für die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren, dar. Die wichtigste Funktion der Kapillaren besteht darin, den in den roten Blutkörperchen transportierten Sauerstoff an die Körperzellen abzugeben und die Zellen mit Nährstoffen zu versorgen. Dies setzt optimale Durchblutungsverhältnisse voraus. Sind die Kapillare übersäuert, können sie diese wichtige Aufgabe nicht mehr ausreichend bewältigen.

Es ist also klar: Die Schlacke muss weg. Aber wie können wir unseren Körper entschlacken? Um die Schlacken in unserem Körper zu lösen, zu binden und auszuleiten, benötigen wir **bioverfügbare Mineralien aus Pflanzen**, die wir durch den täglichen Konsum von ausreichend Obst und Gemüse zu uns nehmen müssen. Wenn Du schon nicht mehr ganz jung und knackig bist, dann sind **5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag** das absolute Minimum. Möchtest Du die **Sünden vergangener Jahre** an Deinem Körper wieder gut machen, dann sind **7–10 Portionen Obst und Gemüse pro Tag** Pflicht. Je naturbelassener der Anbau, desto wertvoller ist das Obst und Gemüse für Deinen Körper.

Allerdings kann es auch mit der richtigen Ernährung sehr lange dauern, bis größere Erfolge sichtbar werden. Der Schlüssel zum Erfolg: **Superfoods**. Sie helfen dem Körper bei der Entschlackung und enthalten alle nötigen Nährstoffe, um die über Jahre entstandenen Nährstofflücken so schnell wie möglich wieder aufzufüllen.

Mein absolutes Lieblingssuperfood ist die **Aloe Vera**. Und das gilt auch bei der Entschlackung. Sie reinigt und harmonisiert den Stoffwechsel und lässt den Spaß an essbaren Sünden vergehen.

Die Kraft der Aloe Vera ist unglaublich.

- Sie enthält all die wertvollen Inhaltsstoffe, die für die Auffüllung der Depots nötig sind, in ihrer besten Form und in überreicher Menge.
- Sie ermöglicht eine natürliche Zellgeneration.
- Sie wirkt basisch.
- Sie säubert und regeneriert den Darm, damit dieser seine natürlichen Aufgaben wieder einwandfrei erfüllen kann.
- Sie aktiviert die Durchblutung.
- Sie verjüngt den Körper.

Die Aloe Vera ist ein wirkliches **Verjüngungsmittel für Körper, Geist und Seele**. Für die Entschlackung empfehle ich Dir die Aloe Vera als unverdünnten Frischpflanzensaft, der sich zur täglichen Einnahme hervorragend eignet.

Eine sehr effektive Methode, um sich von seinen Altlasten zu befreien, ist das **Heilfasten**. Ideal ist es, wenn Du die Einnahme von Aloe Vera mit Fasten verbindest. Denn die durch Fasten gelösten Schlacken können mit Hilfe der Aloe sicher abtransportiert werden.

Entsäuerung, Entschlackung, Entgiftung: die Grundlage für Vitalität und Gesundheit

Mit den Inhaltsstoffen der Aloe Vera kann die **Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung** eingeleitet und durchgeführt werden. Nährstoffe können wieder ungehindert die Zellen erreichen und der Abtransport der Schlackenstoffe kann problemlos über die Blutgefäße und das Lymphsystem erfolgen. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und die **körper-eigenen Selbstheilungskräfte** werden gestärkt. Das heißt, die Ursache einer Erkrankung wird beseitigt und nicht, wie allzu oft in der Schulmedizin, nur das Symptom behandelt.

Kann es auch negative Reaktionen auf die entschlackende Wirkung von Aloe Vera geben? Da Aloe Vera Frischpflanzensaft die Entsäuerung, Entschlackung und Entgiftung einleitet, sind Reaktionen des Körpers im Sinne der **Erstverschlimmerung** (z.B. Durchfall, Hautunreinheiten) möglich. Diese sind aus naturheilkundlicher Sicht sogar wünschenswert, schließlich sollen die ganzen schlechten Stoffe aus dem Körper ausgeschieden werden, was auf ganz unterschiedliche Art und Weise, zum Beispiel auch über die Haut, passieren kann. Je belasteter Dein Körper ist, desto geringer und langsamer solltest Du die zugeführte Tagesdosis erhöhen. Wenn Du unsicher bist, beginne mit der Einnahme von einem Teelöffel frischem Aloe Vera Direktsaft pro Tag und steigere dann die Einnahme kontinuierlich auf die empfohlenen 2–3 x 30 ml täglich. Ideal ist eine Kur von 3 Monaten.

Wichtig: **Bleib dran!** Die regelmäßige Entschlackung des Körpers hilft Dir dabei jung, vital und gesund zu bleiben.





4. Regel

Iss ausreichend „richtige“ Fette

4. Iss ausreichend „richtige“ Fette

Fett ist nicht nur für uns Menschen lebenswichtig. Das „richtige“ Fett ist für unsere Haut zusätzlich ein wahres **Schönheitselixier**.

Im Alltag passiert aber meistens das Gegenteil, weil wir uns noch nie so ungesund und mit so schlechten Fetten ernährt haben wie in unserer modernen westlichen Zivilisation. Die sogenannten richtigen Fette bzw. die **Anti-Aging-Stars** unter den Fetten, sind die Omega 3 Fettsäuren, die vor allem im Fischfett vorhanden sind. Du solltest daher mindestens zwei Mal in der Woche Fisch essen bzw. **Omega 3 Fettsäuren** als Nahrungsergänzung zu Dir nehmen.

Der heutige extreme Bewegungsmangel und diese genetische Prädisposition,
die unseren Stoffwechsel in Richtung „Hamstern“ steuert, machen
uns nicht nur dick und krank, sondern lassen uns auch vorzeitig altern.

Jahrtausende hindurch ernährten sich die Menschen ausschließlich von Pflanzen, Beeren, Fischen und magerem Wildbrett. Im Leben gab es immer wieder Dürre und Hungerperioden, sodass unser Organismus – um das Überleben zu sichern - jede Chance nutzte, Nahrungsenergie in Form von Fett zu speichern. Der heutige extreme Bewegungsmangel und diese genetische Prädisposition, die unseren Stoffwechsel in Richtung „Hamstern“ steuert, machen uns nicht nur dick und krank, sondern lassen uns auch vorzeitig altern; denn jede Gefäßverengung führt auch zu einer Mangelernährung der Haut. Zudem führt diese Fehlernährung zu einer ungünstigen Veränderung des Hormonspiegels, die in der Haut unmerkliche, schmerzlose Entzündungsherde zulässt. Diese wiederum beschleunigen das Altern der Haut drastisch.

Omega 3 Fettsäuren – so wichtig kann Fett sein

Die große Bedeutung der Omega 3 Fettsäuren wird klar, wenn man weiß, dass sie die stillen Entzündungen in der Haut am wirkungsvollsten eindämmen können und ihre entzündungshemmende Wirkung so stark ist, dass die Zellen perfekt geschützt sind und auch die Zellteilung optimal verläuft. Die Omega-3-Fettsäuren sind daher die unverzichtbaren Gegenspieler der sogenannten schlechten Fette wie Transfetten und ein Übermaß an gesättigten Fetten, denen man sich bei einer unbewussten Ernährungsweise kaum entziehen kann.

Die Zufuhr von ausreichend Omega 3 hat daher auch eine drastische Verbesserung des Hautbildes zur Folge. Denn diese vom Präsidenten der österreichischen Anti-Aging Gesellschaft, Prof. Dr. Markus Metka, als Engelsfette bezeichneten Omega-3-Fettsäuren haben eine gefäßschützende Wirkung. Die Haut wird wieder optimal durchblutet, mit Sauerstoff versorgt und bleibt straff und rosig.

Du solltest daher 2–3 mal pro Woche Fisch essen oder Omega 3 als Nahrungsergänzung zu Dir nehmen.



5. Regel

Entspanne Dich

5. Entspanne Dich!

Wenn bereits Essen Können voraussetzt, dann handelt es sich bei **Entspannung** um eine wahre Kunst. Aber auch richtiges Entspannen kann man lernen. Beginnen würde ich damit, die permanente Reizüberflutung, der Du heute ausgesetzt bist, bewusst zu limitieren. Benutze die digitalen Medien zu Deinem Vorteil, aber lasse Dich nicht von ihnen benutzen. Schalte daher den Fernseher oder das Internet niemals einfach so ein, um zu sehen, was gespielt wird und um Dich berieseln zu lassen. Es spricht nichts gegen einen gemütlichen Fernsehabend. Du wählst bewusst einen Film oder eine Dokumentation aus, freue Dich darauf, genieße das ausgewählte Programm und drehe dann wieder ab.

Besser zur Entspannung wäre aber zum Beispiel ein Spaziergang. Bäume anschauen und Sterne beobachten. Oder dehne Deinen Körper mit einfachen Übungen und atme dabei ruhig, tief und bewusst. Spüre, wie sich dabei Verspannungen lösen, Deine Atmung tief und ruhig wird und sich ein wohliges Entspannungsgefühl in Deinem Körper ausbreitet.

Oder gönne Dir regelmäßig eine Massage. Eine **Massage** entspannt und hilft dem Körper zusätzlich Toxine auszuspülen, die Haut fit zu halten und ihr ein frisches, strahlendes Aussehen zu verleihen.

Eine Ganzkörper-Selbstmassage kannst Du auch bequem selbst durchführen. Nutze dazu zum Beispiel Sesamöl oder Kokosnussöl als Basis und füge ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzu (4 bis 5 Tropfen auf 60 ml des Basis Öls). Setze Dich an einen warmen Ort auf ein großes, am Boden liegendes Tuch. Umfasse die Konturen Deines Körpers mit beiden Händen. Trage das Öl in großzügig kreisenden Bewegungen und langen Bahnen von den Extremitäten hin zur Körpermitte auf. Um zur Nacht Ruhe und Schlaf zu finden reicht es auch, nur die Füße einzuölen. Auf dem Boden sitzend trage dazu etwas Öl auf Deine Fußsohlen auf und massiere es für etwa eine Minute ein. Ziehe danach Baumwollsocken an, um die Füße warmzuhalten und um eventuell verbleibendes Öl aufzunehmen.



6. Regel

Achte auf Deinen Schönheitsschlaf

6. Achte auf Deinen Schönheitsschlaf

Achte darauf, dass Du viel und gut schläfst.

Abgesehen davon, dass wir uns ausgeschlafen wesentlich wohler fühlen als unausgeschlafen, baut der Körper in den Tiefschlafphasen die **Stresshormone** Cortisol und Adrenalin ab. Warum ist das so wichtig? Weil ein Übermaß an diesen beiden Hormonen zu den absoluten Schönheitskillern zählen – sie sorgen für eine Verengung der Gefäße.

Da die meisten von uns zu einer bestimmten Zeit in der Arbeit sein müssen bedeutet das, rechtzeitig zu Bett zu gehen. Und das hat zur Folge, dass Du mit Deiner Zeit klug umgehen musst. Nur so schaffst Du es, rechtzeitig zu Bett zu gehen. Eine gute Möglichkeit um früher ins Bett zu kommen ist eine kleine Aktion, das Leben zu vereinfachen. Du kannst mit den großen Zeitverschwendern starten wie Fernsehen und Internet, mit denen Du zusätzlich, wie schon in Punkt 5 erwähnt, einer permanenten **Reizüberflutung** ausgesetzt bist. Diese Überflutung erschwert Dir auch zu entspannen und zu schlafen.

Wir sind in unserem Schlafbedürfnis unterschiedlich. Um sich fit und vital zu fühlen und strahlend auszusehen, musst Du sicherstellen, dass Dein Körper die Menge an verjüngendem Schlaf erhält die er benötigt, um sich zu erholen und auf optimalem Level zu funktionieren. Es ist fast unmöglich, die Ergebnisse ständigen Schlafmangels rückgängig zu machen. Deine Haut ist wie ein Spiegel: Sie zeigt alles, was in Deinem Körper und Geist passiert. Nach ausreichend Schlaf bist Du rundum erfrischt und man sieht an Deiner strahlenden Haut und den klaren, leuchtenden Augen, dass Du dich wohl fühlst und voller Power bist.



7. Regel

Verjüngen Dich durch
regelmäßige, ausgleichende
Bewegung

7. Verjüinge Dich durch regelmäßige, ausgleichende Bewegung

Evolutionsgeschichtlich ist der Mensch auf den ständigen Wechsel von Ruhe und Bewegung ausgerichtet. Das wird heute von den Meisten leider total vernachlässigt. Lässt sich in nur wenigen Jahrzehnten grundlegend verändern, was Millionen von Jahren „gelernt“ wurde? Nein. Denn weder unser Körper noch unserer Psyche kommen mit dem Tempo veränderter Lebensgewohnheit – mit viel zu viel Stress ohne gleichzeitig „richtige“ Bewegung – wirklich klar.

Bei Stress werden Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Wie schon in Punkt 6 erwähnt, gehören diese beiden Hormone zu den absoluten „Schönheitskillern“, da sie für eine Verengung der Gefäße sorgen.

Von Natur aus sind wir bei Gefahr – also Stress – auf Flucht oder Kampf programmiert. Bei diesen hochgradigen körperlichen Betätigungen arbeitet die Muskulatur intensiv und diese beiden Hormone, die uns Höchstleistungen vollbringen lassen, werden wieder abgebaut. Was aber, wenn die Muskeln nicht arbeiten, weil der alte Flucht- und Kampfmechanismus im Auto, vor dem Fernseher oder in der Geschäftsbesprechung auftritt? Wenn die Muskulatur nicht arbeitet kommt es auch zu keiner Erweiterung der Gefäße. Die Gefäße bleiben eng, weniger Blut kann durchfließen. Die Zellen bekommen weniger Sauerstoff und weniger Nährstoffe. Stoffwechselabbauprodukte können nicht abtransportiert werden.

Wenn Du daher ein aufregendes Alltagsleben führen, solltest Du dir ein regelmäßiges Fitnessprogramm angewöhnen. Und wenn Du es ruhiger im Alltag hast, dann wirst Du aus anderen Gründen davon profitieren.

ALLES ist eine Frage der Gewöhnung

Mit welchen Aktivitäten Du diese Bewegungszeit belebst, wird Neigungssache sein und auch jahreszeitlich variieren. Spazieren gehen, Walking oder Laufen kannst Du immer, Tanzen auch. Schwimmen und Rad fahren wird Dir wahrscheinlich im Sommer mehr Spaß machen. Das ganze Jahr über sind Gymnastik, Yoga und alles, was im Fitnessstudio angeboten wird, möglich. Wandern und Schwammerl suchen sind ideal im Frühherbst und Eislaufen und Ski fahren im Winter.

Du solltest dir auf jeden Fall etwas aussuchen, was dir Spaß macht. Und wenn es gar nichts gibt, was Dir Spaß macht, weil Du am Abend, wenn Du nach Hause kommst, einfach zu K.O. bist und einfach nur auf das Sofa vor den Fernseher willst: Ich kann Dich gut verstehen, auch ich habe solche Zeiten erlebt. Ich habe aber damals die Erfahrung gemacht, dass ich, nachdem ich mich nach einem stressigen Tag aufs Sofa fallen ließ und mich vom Fernseher berieseln lies, sehr schlecht geschlafen habe und mein Energieniveau am nächsten Tag in der Früh eine absolute Katastrophe war. Wenn ich es geschafft habe doch noch in meine Yoga-Stunde zu gehen, habe ich mich schon beim Nachhause-Weg ausgeglichen und entspannt gefühlt, gut geschlafen und bin am nächsten Morgen erfrischt und energiegeladen aufgewacht.

Diese Erfahrung hat dazu beigetragen, dass ich an besonders stressigen Tagen, an denen ich so spät nach Hause gekommen bin, dass ich auch meine Yoga-Stunde nicht mehr erreicht habe, am Abend noch Laufen oder zumindest Spazieren gegangen bin. Dann - zu Hause angekommen - habe ich mein eigenes Dehn- und Entspannungsprogramm durchgeführt. So konnte ich gut schlafen und bin am nächsten Morgen erfrischt aufgewacht. Seit dieser Erfahrung wäre es für mich wirklich eine Strafe, wenn ich mein regelmäßiges Bewegungsprogramm nicht durchführen könnte. Denn ALLES ist eine Frage der Gewöhnung. Ich versichere Ihnen: nach 4 Wochen mit regelmäßigen Bewegungseinheiten (ideal eine halbe Stunde bis ganze Stunde täglich oder zumindest 3-4 x in der Woche) wirst Du Dir Dein Leben ohne ausgleichende Bewegung nicht mehr vorstellen können!

Außerdem kannst du einen Teil Deines Bewegungsprogrammes in Deinen Tagesablauf integrieren. In der Früh nach dem Aufstehen genüsslich Dehnen und in Ruhe den Tag be-

grüßen. Dazu eignet sich z.B. eine Abfolge von **Yoga-Übungen**, die auch als Sonnengruß bezeichnet wird. Und im Laufe des Tages immer wieder z.B. die Stiegen dem Aufzug oder der Rolltreppe vorziehen oder einmahl eine Station zu Fußgehen, statt mit der Straßenbahn zu fahren.

Für die besonders Motivierten unter Euch möchte ich aber gleich dazusagen, dass Du es auch mit der Bewegung übertreiben kannst. Was immer Du tust, Du solltest sich während der Bewegung noch unterhalten können – dann hast Du das richtige Tempo gewählt. Denn alles was über ein gemächliches Wohlfühl-Tempo hinaus an Ehrgeiz vorgelegt wird, schafft in untrainiertem Zustand Sportstress und fördert die Bildung von übermäßig vielen Freien Radikalen.

Solltest Du bereits zu den extrem sportbegeisterten Menschen zählen, vergiss bitte nicht, Dich vor dem Übermaß an Freien Radikalen zu schützen. Dazu empfehle ich Dir täglich 2 Kapseln [KUMĀRI OPC Plus Zellschutzkomplex](#).



KUMĀRI OPC Plus Zellschutzkomplex

Mehr zum Produkt





8. Regel

Nimm ausreichend
Flüssigkeit zu Dir

8. Nimm ausreichend Flüssigkeit zu Dir

Flüssigkeit ist unglaublich wichtig. Mit Flüssigkeit meine ich in diesem Zusammenhang vor allem Wasser und Tee. Softdrinks solltest Du auf Grund des hohen Zuckergehalts unbedingt meiden. Die Aufgaben des Wassers in unserem Körper sind so unterschiedlich und vielfältig, dass man sich wirklich wundern muss, warum Wasser in unserem derzeitigen Gesundheitssystem nicht mehr Bedeutung beigemessen wird.

Der erwachsene Mensch besteht zu 70% aus Wasser. Der Wassergehalt ist in der Jugend höher (Säuglinge bis 90%) und nimmt mit dem Alter kontinuierlich ab.

Durch ausreichend Wasserzufuhr kann der Abfall aus den Zellen gut entsorgt werden und auch neue Nährstoffe können besser zugeführt werden. Bei „Wassermangel“ bestraft uns unsere Haut mit verfrühter Faltenbildung.

Doch wie viel Wasser solltest Du täglich trinken, um diesem „Wassermangel“ zu entgehen? Der aktuelle Zustand des Körpers, die Umgebungstemperatur, das eigene Körpergewicht, aber auch körperliche Aktivität beeinflussen die Menge an Wasser, die wir pro Tag trinken müssen.

Im Durchschnitt verliert der menschliche Körper pro Tag circa 2,5 Liter Wasser durch Schwitzen und Ausscheidung. Diese Wassermenge sollte dem Körper täglich wieder zugeführt werden.

Die Faustregel für den täglichen Wasserbedarf:

Der Körper benötigt mindestens 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht pro Tag. Für einen 80 kg schweren Menschen ergibt das, rein rechnerisch einen täglichen Wasserbedarf von mindestens 2,4 Liter.

Aber Achtung: Auch durch Schwitzen beim Sport oder bei größerer Hitze wird der Wasserbedarf erhöht. Man geht davon aus, dass der zusätzliche Wasserbedarf pro Stunde gemäßigtem Sport etwa einen halben Liter beträgt.

Bei sportlicher Aktivität erhöht sich der tägliche Wasserbedarf etwa auf 40 – 45 ml pro Kilogramm Körpergewicht, das entspricht bei einem 80 kg schweren Menschen schon 3,2 – 3,6 Liter pro Tag. Wenn nun noch bei hohen Umgebungstemperaturen trainiert wird, kann der Wasserbedarf nochmal steigen.

Warum braucht der Körper jeden Tag Wasser?

Wasser ist das wichtigste Transport- und Lösungsmittel in unserem Körper. Es wird gebraucht, um die Zellen mit Nährstoffen zu versorgen und Schadstoffe abzutransportieren. Durch Ausscheidungen und Schweiß aber auch über die Atmung verliert der Körper insgesamt täglich über 2 Liter Wasser.

Eine spezielle Strategie, um Wasser vorrätig speichern zu können, wie wir es beispielsweise von Kamelen kennen, besitzen wir Menschen nicht. Wir können die kostbare Flüssigkeit nicht auf Vorrat speichern. Der tägliche Wasserverlust muss also immer wieder aufgefüllt werden. Diese regelmäßige Wasserversorgung ist für uns Menschen überlebenswichtig.

Wasserbedarf eines gesunden Erwachsenen

Körpergewicht	Täglicher Wasserbedarf
55 kg	1,7 l – 2,2 l
60	1,8 l – 2,4 l
65	2,0 l – 2,6 l
70	2,1 l – 2,8 l
75	2,3 l – 3,0 l
80	2,4 l – 3,2 l
85	2,6 l – 3,4 l
90	2,7 l – 3,6 l
95	2,9 l – 3,8 l
100	3,0 l – 4,0 l
105	3,2 l – 4,2 l
110	3,3 l – 4,4 l
115	3,5 l – 4,6 l
120	3,6 l – 4,8 l

Wann ist der Wasserbedarf am höchsten?

Wasser wird vom Körper dazu benötigt, Abfallstoffe und Schadstoffe aus dem Körper zu transportieren. Die meisten Abfallstoffe fallen in der Nacht an, denn im Schlaf findet die Regeneration des Körpers statt. Neue Strukturen werden aufgebaut und verbrauchte Stoffe werden aus den Zellen abtransportiert.

Mein Tipp:

Trinke 2/3 Deiner täglichen Wasser-Ration schon bis 14:00 Uhr!

Um die Abfallstoffe aus dem Körper zu befördern, müssen sie zunächst gelöst und dann am Vormittag über den Urin ausgeschieden werden. Der Morgenurin ist deshalb in seiner Farbe und im Geruch intensiver, als der Urin zu späterer Tageszeit. Um den Prozess der „Abfallbeseitigung“ zu unterstützen ist das Trinken am Vormittag also besonders wichtig. Im Verlauf des Tages wird der Urin dann immer klarer und geruchsneutraler - sofern genügend getrunken wird.

Solltest Du keinen Durst haben oder einfach keine Lust zu trinken: Auch Trinken können bzw. müsst Du lernen. Durst ist übrigens bereits das erste Zeichen dafür, dass Du schon an einem Wassermangel leidest. Beim Thema „Anti-Aging“ geht die „goldene Trinknadel“ übrigens an den **grünen Tee**. Denn dieser verfügt über biochemische Strukturen, die dem Alterungsprozess entgegenwirken. Er fängt Freie Radikale und macht sie unschädlich. Außerdem ist er besonders reich an den Spurenelementen Fluor und Mangan. Und da Mangan die Verwertung von aufgenommenem Kalzium sichert, trägt dieses Spurenelement indirekt dazu bei, Osteoporose vorzubeugen. Weiters ist es an der Entgiftung des Körpers und am Aufbau des Bindegewebes beteiligt. Schließlich wirkt grüner Tee noch beruhigend auf Magen, Darm und Leber und durch seine konzentrationsfördernde Wirkung wird sogar das Gedächtnis unterstützt. Wegen dieser tollen Fähigkeiten ist Grüntee-Extrakt natürlich auch in unserem [KUMĀRI OPC Plus Zellschutzkomplex](#) enthalten.



9. Regel

Halte mindestens
3 mal pro Woche die
„goldene 14-Stunden Regel“ ein

9. Halte mindestens 3 mal pro Woche die „goldene 14-Stunden Regel“ ein

Unter der „goldenen 14-Stunden-Regel“ versteht man eine spezielle Anti-Aging-Methode die auch als **Dinner-Cancelling** bekannt ist.

Hat der Körper wenige Kalorien zur Verfügung bildet er verstärkt Melatonin und Wachstumshormone. Beide sind, wissenschaftlich erwiesen, wichtige Soldaten im Kampf gegen das Alter – sie halten jung und verlängern letztendlich auch das Leben.

Kurz nach Mitternacht setzt der Körper die größte Menge an Wachstumshormonen frei. Reparaturen werden an unseren Zellen vorgenommen, verbrauchte Zellen werden abgestoßen und durch neue ersetzt. Dies trägt natürlich auch zu einer optischen Verjüngung bei. Ein leerer Magen steigert das Freisetzen dieses Hormons.

Auch wenn jeder bestätigen wird, dass wir ohne vollen Magen wesentlich besser und erholsamer Schlafen als nach einem üppigen abendlichen Festgelage, so hat Dinner Cancelling doch den Nachteil, dass es uns eines wichtigen „sozialen Genusses“ beraubt. Nämlich das gemeinsame Abendessen mit Familie und Freunden.

Da ist es schön zu hören, dass es auch die Theorie gibt, nach der es in erster Linie wichtig ist, dem Körper gelegentlich 1 x täglich eine mindestens **14 Stunden dauernde Essenspause** zu gönnen. In dieser Zeit braucht sich der Körper nicht mit der Verdauung zu beschäftigen und hat dadurch Kapazitäten frei, um Reparaturen an den Zellen vorzunehmen.

Diese 14 Stunden lassen sich für mich immer dann leicht einhalten, wenn ich gut geschlafen habe. Dann bin ich in der Früh frisch, fit und energiegeladen und habe sowieso keinen Hunger. Wenn ich also zum Beispiel um 20 Uhr das letzte Mal gegessen habe könnte ich nach dieser Regel am nächsten Tag zwischen 10 und 10 Uhr 30 die nächste feste Mahlzeit zu mir nehmen und habe meinem Körper eine Zeit für sein Reparaturprogramm eingeräumt. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertees und auch Obst kannst Du in der Früh so viel Du magst zu dir nehmen. Das belastet die Verdauung nicht und zählt somit auch nicht als „feste Nahrung“.

Prof. Dr. Markus Metka:

„Resveratrol ist zweifelsohne die hochkarätigste Anti-Aging Substanz, die wir kennen.“

Die Anti-Aging Substanz Resveratrol

Es gibt aber noch ein Geheimnis, mit dem Du Deinen Zellen zu einem zusätzlichen **Regenerationsschub** verhilfst. Nimm regelmäßig Resveratrol zu Dir. Prof. Dr. Markus Metka, Präsident der österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft, sagt über Resveratrol: „Resveratrol ist zweifelsohne die hochkarätigste Anti-Aging Substanz, die wir kennen. Es ist zum einen antioxidativ und zum anderen antiinflammatorisch. Aber damit nicht genug, Resveratrol wirkt tatsächlich, als einzige uns bekannte Substanz, lebensverlängernd! Es täuscht dem Körper eine Kalorienrestriktion vor und schenkt den Zellen eine Art regenerierenden „Winterschlaf“. Dadurch bekommen die Reparatursysteme Zeit, um die in den Zellen entstandenen Schäden in aller Ruhe zu beheben.

Resveratrol kommt in hoher Konzentration in den Schalen roter Weintrauben vor und es wird Dich vielleicht freuen zu hören, dass Du Resveratrol auch durch den Genuss eines Glases Rotweins zu Dir nehmen kannst. Es darf aber bitte nicht übersehen werden, dass „die Dosis das Gift macht“. Denn als problematisch gilt der übermäßige Genuss von Alkohol vor allem für Frauen: Dieser wird vom weiblichen Körper nicht so gut abgebaut wie vom männlichen Körper, belastet stärker die Leber und begünstigt die Entstehung von Brustkrebs!

Damit Deine Zellen täglich optimal geschützt und genährt werden, haben wir diese besondere Anti-Aging Substanz gemeinsam mit OPC und grünem Tee in unserem OPC-Plus Zellschutzkomplex verarbeitet. Wir empfehlen eine tägliche Einnahme von 2 Kapseln, mit denen Deine Zellen zusätzlich mit hochwirksamen Antioxidantien vor einem Übermaß an freien Radikalen geschützt werden. [KUMĀRI OPC Plus Zellschutzkomplex](#)



10. Regel

Regelmäßige Hautpflege mit natürlichen, geweberегenerierenden Hautpflegeprodukten

10. Regelmäßige Hautpflege mit natürlichen, gewebe-regenerierenden Hautpflegeprodukten

Ein regelmäßiges Hautpflegeprogramm mit natürlichen aber trotzdem hochwirksamen Inhaltsstoffen ist der Schlüssel für eine gesunde und strahlend schöne Haut. Daher empfehle ich Dir **Erstens**, dass Du Dein Sortiment an Kosmetikprodukten und Hautpflegeutensilien einmal genauer unter die Lupe nimmst und alles wegwirfst, was vor Chemikalien nur so strotzt. Ein guter Leitsatz ist „Wenn ich es nicht essen kann, dann trage ich es nicht auf meine Haut auf!“ Natürlich ist es nicht immer ganz einfach, diesem Vorsatz zu folgen, aber ich finde es lohnt sich zumindest einmal damit anzufangen.

Zweitens ist es wichtig, dass Du diese drei Schritte in einem täglich durchgeführten Hautpflegeprogramm einhalten:

- 1) Zweimal täglich reinigen um Deine Haut von Make-up, Staub und abgestorbenen Hautzellen zu befreien.
- 2) Nach der Reinigung den Säureschutzmantel Deiner Haut mit einem möglichst alkoholfreien Gesichtswasser wiederaufbauen.
- 3) Der Haut durch gute Hautpflegeprodukte ausreichend Feuchtigkeit und die zur Regeneration benötigten Nährstoffe zuführen.

Diese 10 Regeln helfen mir seit Jahren dabei, mich gesund, wohl und schön zu fühlen. Das ist für mich der Schlüssel für ein strahlend junges Aussehen. Doch dahinter steckt noch mehr. Im Mittelpunkt dieser Philosophie von Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit steht für mich die **Aloe Vera**. Eine einzigartige Heilpflanze, ein Superfood mit unglaublicher Kraft.

Aber natürlich musste auch ich dieses Geheimnis erst einmal für mich entdecken, und bis dahin war es ein langer Weg...



Die Aloe Vera – eine
faszinierende Pflanze mit
unglaublicher Wirkung

Die Aloe Vera – eine faszinierende Pflanze mit unglaublicher Wirkung

Mein Weg zur Aloe Vera

Es ist schon viele Jahre her, als ich begann, meine damals großporige, aber sehr trockene Haut mit frischer Aloe Vera zu behandeln. Zusätzlich begann ich den Aloe Vera Saft regelmäßig zur Regeneration von innen zu trinken und merkte wieviel Kraft und Energie ich dadurch zurückbekam. Ich war von der Wirkung fasziniert. Nach kurzer Zeit verbesserte sich mein Hautbild deutlich und sichtbar: aus trockener, großporiger Haut wurde ausgeglichene, gesunde Haut, die von innen heraus strahlte. Dass die Pflanze wahre Wunder wirkt, weiß man aber eh schon seit vielen tausend Jahren.

Was macht das Aloe Vera Gel so wertvoll für die Haut und wie ist man auf diese beeindruckende Wirkung aufmerksam geworden?

Schon vor vielen tausend Jahren haben die Ägypter die **Aloe Vera** nicht nur in der Heilkunde eingesetzt, sondern auch in der Schönheitspflege. Sie galt als Pflanze, deren Saft Schönheit, Gesundheit und Unvergänglichkeit verleiht. Auch die viel gepriesenen Schönheiten Cleopatra und Nofretete nutzen Aloe Vera Gel zur täglichen Hautpflege.

Das Aloe Vera Gel aus dem frischen Blatt der Aloe Vera ist sehr unbeständig. Schon wenige Stunden an der Luft reichen aus und das Aloe Gel oxidiert. Die meisten Heilkräfte gehen dabei verloren. Für die ägyptischen Königinnen stellte das kein Problem, denn sie lebten in der Heimat der Wüstenlilie mit den wunderbaren Kräften. In unseren Breiten ist die Aloe Vera jedoch nicht von Natur aus beheimatet.

Hier bei uns haben wir, so traurig das klingt, die Aloe Vera Verarbeitungsmöglichkeiten dem Aufkommen des Röntgens und der Atombombe zu verdanken. Die schrecklichen Hautverbrennungen waren fast unheilbar, bis die Ärzte auf uraltes Wissen zurückgriffen und das Gel frischer Aloe Blätter auf die Wunden legten. Durch die beeindruckenden Heilerfolge wurde das Interesse an der Aloe Vera in unserer sogenannten „westlichen Welt“ geweckt.

Rodney M. Stockton – ein Pionier, der für uns die Hautpflege mit Aloe Vera Gel möglich gemacht hat

Es war daher ein echter Durchbruch, als es Ende der fünfziger Jahre dem amerikanischen Apotheker **Rodney M. Stockton** gelang, das frische Blattmark der Aloe Vera in einem natürlichen Verfahren haltbar zu machen. Stockton's Interesse an der Aloe Vera wurde geweckt, als er während eines Urlaubs in Florida einen fürchterlichen Sonnenbrand erlitt und ein Seminole Indianer die verbrannte Haut mit dem Aloe Vera Gel eines frischen Aloe Blattes bestrich. Stockton stellte freudig fest, dass die Schmerzen augenblicklich gelindert wurden und der schwere Sonnenbrand in Kürze verschwand. Dieser schnelle Heilungsprozess veranlasste Stockton, dieses Phänomen genauer zu untersuchen. Er wollte herausfinden, ob dieses „Wunder“ wissenschaftlich nachvollziehbar war.

Die beeindruckende Regeneration der Haut durch die Heilpflanze Aloe Vera:
wissenschaftlich erforscht und bestätigt

Dies war der Beginn der Haltbarmachung des Aloe Vera Gels. Stockton schaffte es erstmals, das frische Aloe Vera Gel ohne nennenswerten Nährstoffverlust zu stabilisieren und in einer Brandwundensalbe zu verarbeiten. Einem im August 1959 im US-amerikanischen Ärzte-

blatt „Industrial Medicine and Surgery Journal“* veröffentlichten Bericht zufolge, konnten mit der von ihm entwickelten Aloe-Salbe schwerste Verbrennungen innerhalb von 48 Stunden in den weniger schweren zweiten Grad überführt werden. Zusätzlich verheilte die mit Aloe behandelte Brandwunde mit nur minimaler Vernarbung. Nach 14 Tagen war der Kollagengehalt in der, mit der Aloe Salbe behandelten Haut, sogar höher als vor der Verbrennung.

Diese wissenschaftliche Untersuchung erklärt auch, warum Kosmetik aus Aloe Vera die Haut so gut regeneriert. Denn frühzeitig gealterte Haut (die ja auch geschädigte Haut ist) wird mit der gleichen Wirkungsweise regeneriert wie verbrannte Haut (die die schlimmste Form geschädigter Haut darstellt).

**Experimental Thermal Burns – a comparative study of the immediate and delayed histopathological changes of the skin in untreated and treated thermal burns*

Dr. B. Rovatti and Dr. R.J. Brennan (reprinted from INDUSTRIAL MEDICINE AND SURGERY, 28:8, August 1959)

Die Aloe Vera regeneriert die Haut durch folgende Wirkungsweisen

- **Sanfter Peeling Effekt**

Enzyme im Aloe Vera Gel sorgen dafür, dass abgestorbene Hautzellen schneller abtransportiert werden.

- **Zellaktivierung**

Aloe Vera kann das Wachsen neuer Zellen um das achtfache beschleunigen, die Haut wird somit von innen heraus erneuert und die Regenerierung des Zellgewebes beschleunigt.

- **Durchblutungsförderung**

Die Haut wird besser durchblutet und daher vermehrt mit Nährstoffen versorgt, Giftstoffe können leichter abtransportiert werden.

- **Gewebestraffend – und festigend**

Aloe Vera Gel fördert die vermehrte Aktivität der Fibroblasten und damit die vermehrte Einlagerung von Kollagen in die Haut, macht sie somit elastisch und glättet sie.

- **Intensive Feuchtigkeitszufuhr**

Aloe Vera baut den Feuchtigkeitsgehalt der Haut auf und vermag die Feuchtigkeit in der Haut zu speichern.

- **Natürlicher Anti-Aging und Repair Komplex**

Mit ihren über 160 Nährstoffen stellt die Aloe Vera den Hautzellen ein großes Nährstoffreservoir zur Verfügung. Die enthaltenen Antioxidantien bieten einen wirksamen Schutz vor freien Radikalen.

Die meisten am Markt befindlichen Kosmetikprodukte bestehen als Hauptbestandteil aus Wasser. Daher durchdringen deren kosmetische Wirkstoffe üblicherweise nur die ersten beiden Schichten der Epidermis. Aloe Vera Gel wird von der Haut aber 3-4 Mal schneller aufgenommen als Wasser. Daher können die Wirkstoffe bis zur Grundzellschicht vordringen und ihre einmalige Wirkung entfalten.

Damit Kosmetik-Produkte diese Wirkung haben können,
wird vorausgesetzt, dass die Produkte auch einen wirklich
hohen Aloe Vera Anteil enthalten.

Den hohen Aloe Vera Anteil in unseren KUMÁRI Kosmetikprodukten erreichen wir durch ein **einzigartiges Herstellungsverfahren**. Dabei wird die ganze Wasserphase der Kosmetikprodukte durch Aloe Vera Frischpflanzengel ersetzt. Dieses wird mit hochwertigen Pflanzenölen und weiteren natürlichen Inhaltsstoffen angereichert. Nähere Information dazu unter www.KUMÁRI.at

Noch ein Tipp wie Du erkennen kannst, ob die angepriesenen Inhaltsstoffe vor allem auf der Verpackung abgebildet sind oder sich wirklich im Produkt befinden: Die sogenannte **Kosmetikkennzeichnungsverordnung** besagt, dass alle in einem Kosmetikprodukt enthaltenen Inhaltsstoffe in mengenmäßig absteigender Reihenfolge auf der Verpackung aufgelistet sein müssen. Diese sogenannten INCI's nennt man auch „das Kleingedruckte“. Mache einfach einmal den Test. Du wirst sehen: Bei den meisten Produkten ist Aqua (Wasser) der Hauptbestandteil und steht somit an erster Stelle der Inhaltsstoffliste. Und genau diese Wasserphase wird bei allen KUMÁRI-Kosmetikprodukten durch unverdünntes Aloe Vera Frischpflanzengel ersetzt.

So schwärmt der Aloe-Experte Michael Peuser über die Aloe Vera in der Schönheitspflege

In seinem Buch „Aloe – Kaiserin der Heilpflanzen“ sagt der Aloe-Experte Michael Peuser auf Seite 98-99 folgendes über Aloe Vera in der Schönheitspflege:

„Die Verjüngung der Haut ist ein Teil des Traumes für „ewige Jugend“. Leider gibt es sie nicht, die ewige Jugend. Aber was es gibt ist die Aloe Vera.

Es gibt auf dieser Erde bisher kein Produkt, welches so erfolgreich zur Verjüngung der Haut beiträgt wie sie. Wie wir bereits wissen, dringt das Gel der Aloe Vera bis zur Hautwurzel durch und bewirkt eine Erweiterung der Kapillaren um 35%. Die Haut wird besser durchblutet und vermehrt mit Nährstoffen versorgt, wobei gleichzeitig auch der Stoffwechsellüll und die Giftstoffe leichter entsorgt werden können.

Diese großartige Möglichkeit das Gewebe zu durchdringen und die wichtigen Wirkstoffe und Heilmittel an die richtigen Stellen zu transportieren, in Verbindung mit der einmaligen Eigenschaft das Wachstum neuer Zellen um das achtfache zu beschleunigen, bescheinigt der Aloe Vera ein wahres Wundermittel für die Verjüngung der Haut zu sein. Wiederum beweist die Kaiserin der Heilpflanzen, dass sie über allen anderen Heilpflanzen steht“

Ein herzliches Dankeschön

Ich freue mich, dass Du meinen Ratgeber interessiert bis zum Ende gelesen hast. Bist Du motiviert, in Zukunft nach meinen 10 goldenen Regeln zu leben? Dann wünsche ich Dir viel Erfolg bei der Umsetzung meiner Tipps, um gesund zu sein, Dich wohl zu fühlen und somit strahlend auszusehen.

Als Dankeschön und Ansporn erhältst Du

10% Rabatt
auf Deine erste Bestellung

Nutze diese Gelegenheit und starte jetzt in Deine
Zukunft mit strahlend schöner Haut!



Dein Rabatt-Code lautet **RATGEBER**.
Diesen Code einfach beim Check Out im Shop eingeben.

Impressum

KUMĀRI-Produkte VertriebsGmbH

A-1150 Wien | Stutterheimstraße 16-18/2/Top 10a

Tel. +43-1-997 12 74

E-Mail: office@kumari.at

Bildrechte Fotolia.com:

#104318391 © Romario Ien | #88058948 © nipaporn | #112478086 © Pixelbliss | #76019522 © Printemps | #89912701 © PhotoSG | #43486505 © Kaesler Media | #76040216 © ARochau | #61349547 © vladimirfloyd | #83750945 © Chernenko Timofey

Besuchen Sie uns
www.kumari.at