

Newsletter 05/19

aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



Silicea

FÜR EINEN SCHÖNEN SOMMER

Der Sommer steht vor der Tür und somit auch die Saison von kurzen Hosen, Bikini und Co. Damit stehen straffe Haut und schöne Beine wieder im Blickpunkt. Eine wichtige Voraussetzung für solche Hingucker ist starkes Bindegewebe, wofür ausreichend Silizium benötigt wird. Das Spurenelement tritt in Verbindung mit Sauerstoff und Wasser als **Kieselsäure** oder auch Silicea auf. Es reguliert die Feuchtigkeitsbindung und unterstützt die Bildung der Bindegewebsfasern – Kollagen und Elastin. Damit werden Elastizität und Festigkeit der Haut verbessert. Auch für Haare und Nägel ist Silizium essentiell.

Sommerbräune

BEREITS IM FRÜHLING

Nicht nur straffe Haut, sondern auch eine gesunde Bräune gehört zu den sommerlichen Schönheitstrends. Allerdings führt der natürliche Bräunungsprozess teilweise schneller zu Schmerzen und einer Hautfarbe die eher an Krebstiere erinnert, statt zu einem sommerlichen Teint. Um dies zu vermeiden oder um schon an weniger sonnigen Frühlingstagen vorzuarbeiten, gibt es neben dem weniger hautfreundlichen Solarium auch andere Optionen. **Carotinoide**, natürliche Farbstoffe die unter anderem in Karotten vorkommen, können in isolierter, konzentrierter Form über Bräunungskapseln aufgenommen werden. Im Körper lagern sie sich in die Haut ein und bilden dort Depots die für eine farbliche Veränderung des Teints sorgen.



WUSSTEN SIE SCHON?

Nur 10% des menschlichen Vitamin-D-Bedarfs werden über die Nahrung gedeckt. Die restlichen 90% müssen durch Sonnenlicht in der Haut gebildet werden. Allerdings ist dies nur von März bis Oktober möglich, da in den Wintermonaten der Einfallswinkel der Sonne zu gering ist. Der Körper legt zwar Depots an, zum Ende des Winters können diese jedoch knapp werden. **Vitamin D** ist jedoch essentiell für den menschlichen Körper, besonders für den Knochenstoffwechsel und die Zähne. Dennoch sind etwa ein Drittel der Deutschen laut DGE nicht ausreichend mit dem Vitamin versorgt. Grund genug also um die Sonnenstrahlen des Frühlings zu genießen und den nächsten Sommerurlaub in der Sonne zu verbringen.



MORINGA & SPIRULINA

ENERGIEREICH IN DEN TAG

Die Superfoods Moringa und Spirulina sind bedeutende Nährstofflieferanten und garantieren den zusätzlichen Nährstoffkick für einen guten Start in den Tag. Als pulverförmige Nahrungsergänzung können Frühstücksmüsli oder Smoothie aber auch Brot oder Kuchenteig ideal aufgewertet werden.



Meerrettichbaum ist eine der vielen Bezeichnungen für die aus Nordwestindien stammende Moringa Pflanze. Ihre Blätter enthalten vielfältige Inhaltsstoffe und werden sogar in Entwicklungsprojekten zur Bekämpfung von Unterernährung eingesetzt. Einige entscheidende Bestandteile sind das hochwertige **Protein**, die Mineralstoffe **Calcium, Eisen** und Magnesium, sowie die **Vitamine A, B1, B2** und **E**. Besonders die beiden letztgenannten liegen in sehr hohen Konzentrationen vor. Vitamin E wirkt schützend als Antioxidans vor oxidativen Schäden der Körperzellen. B2 hingegen reduziert Stress und kann bei Hautproblemen und Nagelveränderungen helfen.

Über ein ebenso umfangreiches Wirkungsspektrum verfügt ein **Cyanobakterium** – die Spirulina Alge. Diese Mikroalge lindert entsprechend einer Studie allergische Symptome, wie etwa bei Heuschnupfen. Studien zeigen weiterhin, dass die Alge resultierend aus dem hohen Gehalt an **Kalium-Salzen**, das Eindringen von Viruszellen verhindert und so den Körper vor Virus-erkrankungen schützt. Der grüne Pflanzenfarbstoff **Chlorophyll** ist in der Alge in großen Mengen vorhanden. Die Molekülstruktur dieses Farbstoffes ähnelt dem menschlichen Blutfarbstoff und bewirkt so eine Erhöhung des Hämoglobingehaltes im Blut und somit eine Verbesserung des Sauerstofftransports. Zudem konnte in verschiedenen Studien eine antikarzinogene Wirkung festgestellt werden. Ein zweiter Pflanzenfarbstoff ist das blaugüne Pigment **Phycocyanin**. Dieses wirkt auf Grund seiner antioxidativen Eigenschaften als Radikalfänger und somit entzündungshemmend. Außerdem unterstützt Spirulina das Immunsystem durch eine Steigerung der Makrophagen-Aktivität (Fresszellen) und verringert Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsstörungen.

Diese und andere Superfoods lassen sich praktisch als Kapsel oder in einen schmackhaften Shake eingearbeitet ideal anwenden.

Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!