

Schöne und vitale Haut als äußeres Zeichen für Gesundheit und Wohlbefinden

Kennen Sie die Wirkung für eine kalorienarme Nahrung:

Ich will so bleiben wie ich bin? Wollen

Sie das wirklich? Es wäre doch sehr schade, wenn Sie sich nicht weiterentwickeln würden und nicht am Leben täglich wachsen. Sie schauen jeden Morgen in ein neues Gesicht, fast unmerklich hat es sich verändert. Das Leben ist ständige Veränderung, ein stetig fließender Fluss und je mehr Sie bereit sind mit dem Fluss zu schwimmen, umso zufriedener wird Ihr Leben.

Gesundheitsexperten sind sich einig: Sich fit halten und aktiv bleiben wirkt wie eine Altersbremse. Statt sich im Kampf gegen Falten unters Messer zu legen, bevorzugen immer mehr Menschen sanfte Methoden, die eine bewusste Ernährung und einen bestimmten Lebenswandel erfordern. "Biologisches Anti-Aging" heißt das Konzept, das Frauen und Männern jungliches Aussehen, mehr Aktivität und Attraktivität sowie die Erhaltung der Gesundheit bietet. Die neue Generation möchte nicht nur immer älter werden, sondern immer länger jung und vital bleiben.

Um die zweite Hälfte des Lebens gesund und aktiv erleben zu können, können die Weichen nicht früh genug gestellt werden. Dies führt schon in jüngeren Jahren zu einem besseren Lebensgefühl. Das Geheimnis liegt in einem gesunden und vernünftigen Lebensstil. Biochemische und biologische Mittel greifen hier unterstützend ein. Außerdem ist eine vernünftige Ernährung Voraussetzung für eine erfolgreiche Strategie gegen das vorzeitige Altern: Wenig tierisches Eiweiß, mäßig Fett und Kohlenhydrate, dafür ausreichend Obst, Salat und Gemüse. Fleisch sollte auf einmal und Fisch maximal zweimal pro Woche begrenzt werden. Diese

Ernährung steigert die körperliche und geistige Fitness, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Reparaturmechanismen des Körpers. Vergrößerte Poren, Unreinheiten, verquollene Augen und fahles Aussehen der Haut lassen auf Verschlackung des Organismus schließen. Auch hat die Übersäuerung verstärkte Faltenbildung zur Folge. Empfehlenswert ist ein Obsttag pro Woche. An diesem Tag darf unbegrenzt frisches Obst gegessen werden. Viel Tee oder Gemüsebrühe unterstützen die Reinigung des Körpers, während auf Genussgifte wie Kaffee, schwarzer Tee und Nikotin verzichtet werden sollte. Die ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen fördert die Ausscheidung von schädlichen Säuren. Erreicht wird dies durch Nährstoffsubstitution, die heutzutage unerlässlich ist zur Gesunderhaltung des Körpers und Bewahrung eines jugendlichen Aussehens.

Akzeptiere Deine Falten, sie sind Teil Deines gelebten Lebens

Unsere Haut ist mit ca. 2 qm auch gleichzeitig unser größtes Organ. Neben ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan ist sie die physische Grenze zwischen innen und außen. Sind die Augen der Spiegel unserer Seele, so spiegelt die Haut unseren emotionalen Zustand. Neben den offensichtlichen Reaktionen wie Gänsehaut bei Kälteempfinden und Schweißattacken bei Wärme, werden wir in Schrecksituationen „kreibleich“ oder spüren wir Angst, wie es uns „eiskalt den Rücken herunterläuft“.

Auch die Akne hat etwas mit dem Gefühl zu tun. Natürlich gibt es den hormonellen Anteil. In der Pubertät beispielsweise müssen der männliche und der weibliche Anteil erst zu einem neuen Zusammenspiel fin-

den. Aber es sind gerade die empfindlichen jungen Menschen, die ihre neue Rolle noch nicht gefunden haben und nun besonders stark betroffen sind. Ihre „Unattraktivität“ führt sie noch mehr auf sich selbst zurück. Manchmal bis in die Einsamkeit und zu einem Gefühl des Verlassenseins. Sport und gesunde Ernährung sind hier, neben einer konsequenten kosmetischen Pflege, die wichtigsten Hilfsmittel. Eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin A kann wahre Wunder wirken. Und auch die Unterstützung des seelischen Gleichgewichtes mit Selen hilft auf den Weg in einen neuen Lebensabschnitt.

Wir offenbaren uns in unserer Mimik. Überhaupt ist das Gesicht ein wahres Wunderwerk. Bestehend aus etwa 70 Muskeln ist es das Tor zu unserer Persönlichkeit. Mit ein bisschen Übung kann jeder in Gesichtern lesen wie in einem Buch. Fühlt ein Mensch sich wohl, strahlt das Gesicht, die Augen leuchten und das Lachen wirkt ansteckend. Im Gegensatz dazu wirkt das schönste Gesicht fahl, wenn der Mensch keine Freude ausstrahlt und unglücklich ist. Falten sind Zeugen eines gelebten Lebens und Zeugen von Lebenserfahrung.

Das Gesicht ist auch gleichzeitig unsere Visitenkarte. Ab 35 sind wir selbst für unser Aussehen verantwortlich. Die Mimik, die bewusste als auch die unbewusste, spiegelt unsere momentanen Gefühle wieder und „gräbt“ diese quasi als Falten ein. Ein mit Lachfalten übersätes Gesicht empfinden wir als sympathisch. Stirnfalten und eine ausgeprägte Querfalte zwischen den Augenbrauen verraten eine kritische Person ebenso wie verkniffene Lippen. Und auch herabhängende Mundwinkel verraten negative Gedankengänge.

Zusätzliches zur Nahrung zugeführtes Magnesium hilft zu entspannen. Vitamin A (Retinol) unterstützt die

Zellerneuerung und glättet so die Haut. Vitamin E fördert die Durchblutung und hat daneben auch eine beruhigende und entzündungshemmende Wirkung. Und auch das Coenzym Q10 ist für die Haut in erhöhtem Maße erforderlich, um der Alterung entgegenzuwirken. Die Substanz kommt in allen lebenden Zellen vor und ist für eine optimale Zellerneuerung unerlässlich.

Ein bekanntes Antioxydant ist OPC/Oligomere Proxanidin. Es verleiht Kraft und Lebensenergie und hilft gegen mentale Störungen. Als Radikalfänger wirkt es auch positiv auf die Hautneubildung ein und hilft so Falten zu verhindern. In diesem Sinne können wir Aussagen wie „Wahre Schönheit kommt von innen“ und „wie innen, so außen“ verstehen. Wir alle kennen diese Aussagen und sie sind wahr. Ein mit Nährstoffen und Energie ausreichend versorgter Körper dankt dies auch durch schöne Haut. Diese ist heute zunehmend auch Repräsentationsorgan. Sie prägt das Erscheinungsbild eines Menschen entscheidend und wird in erster Linie in der Kosmetik behandelt. Frauen und zunehmend auch Männer sind nicht länger bereit die genetischen Gegebenheiten als schicksalsgegeben zu akzeptieren. Kosmetik leitet sich ab von dem griechischen Wort „kosmeion“, das soviel heißt wie behandeln. Unsere Haut

braucht Zuwendung. Diese Zeit zum Salben und Cremes sind Streicheleinheiten, Balsam für die Seele, wirken beruhigend und ausgleichend. Klassische Kosmetikbehandlungen, die jedes gute Kosmetikinstitut anbietet, erfüllen diese Aufgabe.

Lange Zeit ging man davon aus, dass Cremes und Masken nur bis zur rheinischen Barriere vordringen können. Diese liegt in der Epidermis, der obersten Hautschicht. Heute weiß man, dass Stoffe bis ins Blut vordringen können. Denken Sie an Cortison- oder Hormonsalben. Diese Stoffe lassen sich nach regelmäßiger Anwendung im Blut nachweisen. Das hat sich die pflegende Kosmetik zunutze gemacht. Neben den klassischen Behandlungen gibt es zunehmend Spezialbehandlungen. Diese sind speziell bei kurmäßiger Durchführung tatsächlich in der Lage ein um Jahre bis Jahrzehnte verjüngtes Erscheinungsbild zu erzielen. Moderne Methoden machen es möglich, mit kosmetischen Mitteln in tiefe Hautschichten einzudringen. So kann die Faltenbildung verzögert werden und ein länger jugendliches Gesicht ist die Folge. Natürlich kann Faltenbildung nicht verhindert, aber verzögert werden.

Ein wichtiger Stoff im Anti-Aging-Bereich ist die Hyaluronsäure. Sie besitzt die Fähigkeit das 10.000fache des eigenen Gewichtes an Feuchtigkeit zu binden. Mit zunehmendem

Alter lässt der Anteil in der Haut nach und die Haut verliert an Spannkraft. Modernste Technologie bietet die Möglichkeit, Hyaluronsäure mit gepulstem Sauerstoff in tiefere Schichten der Haut zu „spritzen“. Ohne Nadel. So werden die Feuchtigkeitsspeicher wieder aufgefüllt und ein Wirkstoffdepot gesetzt. Zusätzlich können weitere kleinmolekulare Stoffe zugesetzt werden. Argireline ist der bekannteste. Seine muskelentspannende Wirkung sorgt für eine Entspannung der Mimik. Die Gesichtszüge werden ausgeglichener und die Faltentiefe reduziert.

Früher konnten sich nur reiche Frauen diesen Luxus leisten und führten regelrechte Zeremoniendurch. Nicht umsonst gilt Cleopatra als eine der schönsten Frauen in der Geschichte. Heute können sich immer mehr Frauen die Behandlung mit echtem Gold leisten. Das ist nicht nur luxuriös, sondern ein „Hautlifting ohne Chirurgie“. Mit Aloe Vera als Trägerstoff öffnet das enthaltene Lignin die Haut und 24karätige Goldpartikel können ihre Wirkung entfalten. Verspannungen werden gemindert, die Feuchtigkeitssdepots gefüllt und der Energiefluss verbessert. Sichtbare Straffung und Erhöhung des Zellschutzes sind nun gewährleistet und geben dem Gesicht sein pralles Aussehen und seinen Glanz zurück.

Autorin: Heilpraktikerin / Kosmetikerin
Karla Mazzon

Friedenstr. 3
60311 Frankfurt

<http://www.laser-and-skincare.de>
Mazzon@Laser-and-Skincare.de