



# RÜCKWÄRTS ALTERN

*Jungmacher Tipps*



Meine liebsten Lebensmittel und Jungmacher Tipps möchte ich dir hier weitergeben.

## Granatapfel

Die Anti-Aging Frucht überhaupt. 100 gr Granatapfel enthalten über 10 mg Vitamin C.

Der rote Paradiesapfel verlangsamt den Alterungsprozess. Er weist einen sehr hohen Anteil an Polyphenolen auf, besonders Flavonoide und Tannine. Sie wirken antioxidativ und zellschützend.

Ich trinke jeden Tag 50-50 ml Granatapfeldirektsaft (auch Muttersaft genannt). Du kannst ihn pur, oder mit Wasser verdünnt trinken, gerne auf zwei Mal am Tag verteilen, so erhöht sich die rundum Schutzwirkung am Tag.

## Zitrone

Schon der Verzehr von einer Zitrone bringt unheimlich viele Antioxidantien im Schutz gegen die freien Radikalen. Ihre basische Wirkung ist auch nicht zu unterschätzen. Ein Körper der im basischen Milieu ist bietet Krebszellen viel, viel weniger Angriffsfläche. In der ayurvedischen Heilkunde wird warmes Zitronenwasser, schon am Morgen nüchtern getrunken.

Im Winter mache ich das auch gerne. Im Sommer presse ich den Zitronensaft einer Zitrone in einen großen Wasserkrug, lege noch ein paar Minzeblätter hinzu und trinke das Wasser über den Tag verteilt.



WOHLFÜHLEN  
SCHÖNSEIN  
BALANCE

## Vitamin D

Mega wichtig für längere Telomere. Du weißt schon... die Endstücke an den Chromosomen in unseren Zellen die verantwortlich für's altern sind. Der Anti-Aging Effekt vom Vitamin D beruht auf der entzündungshemmenden Wirkung des Sonnenvitamins.

Vitamin D kannst du kaum mit der Nahrung aufnehmen, es bildet sich in der Haut beim Sonnenbad. Deshalb nehme ich in den Monaten Oktober bis April zusätzlich Vitamin D ein. Das Vitamin sollte im Blutspiegel 1000 Neoliberalismus bzw. 40 ug/l sein.

## Mineralstoffarmes, stilles Wasser

Wasser hat neben der Feuchtigkeit, die auch wichtig für eine pralle Haut ist einen hohen Reinigungseffekt. Stilles Wasser macht den Körper basischer, als mit Kohlensäure versetztes Wasser.

Man trinkt auch mehr davon, wenn es nicht sprudelt. Ich habe ein Wassergefäß, welches Leitungswasser filtert. Das hat den Vorteil, immer eine super Qualität und keine Flaschen schleppen.

Dann kommt Zitrone, oder Ingwer rein und ich habe ein leckeres, gesundes Getränk mit dem es mir leicht fällt 2 Liter am Tag zu trinken.



## Eiweiß

**Must have !** Da unser Körper - ALLES wie Haut, Haare, Muskeln, Blut, Hormone, Organe aus Eiweiß besteht muss ihm täglich genug Protein, mindest. 1 gr. Pro Kilo Körpergewicht gegeben werden.

Eiweiß produziert auch die Jungmacherhormone. Ich esse täglich Eiweiß und kombiniere tierisches und pflanzliches Protein.

Ein Proteinshake steht bei mir täglich parat und gerne auch 1 Ei, oder Käse und ohne dies geht es gar nicht... griechischer Joghurt. Haferflocken und Quinoa sind auch tolle Proteinquellen, wenn du vegan oder vegetarisch isst.

## Gemüse

Grünzeug und zwar täglich 150 gr sind Minimum für deine Radikalfänger im Körper.

Die Vitamine A;C;E und D sind in Tomaten, Karotten, Paprika und Grünkohl in Höchstdosen vorhanden.

Selbstverständlich ist auch anderes Gemüse besser, als keins.

Wenn ich mal keine Zeit habe zum kochen, dann knabber ich Rohkost oder nehme einen Super Green Stick, ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel aus bestem Gemüse und Früchten.

Mein Favorit >> Super Greens



## Esspause

Ein leerer Magen hält jung.

Mit leerem Magen senkt sich der Insulinspiegel im Blut. Das führt zu einer Verminderung der Körpertemperatur und zur Verlangsamung aller Körperfunktionen.

Du sparst quasi Lebensenergie. Früh zu Abend essen, oder am Abend nur eine kleine Mahlzeit lassen im Schlaf Wachstumshormone wirken die als Altersbremse wirken.

Im Schlaf wird Fettgewebe abgebaut und Muskelmasse aufgebaut. Deshalb trinke ich oben genannten Proteinshake gern am Abend.

## Grüner und weißer Tee

In ihm steckt jede Menge Jungmacher Power. Neben großen Mengen Antioxidantien sind dort wirksame Stoffe drin die Kollagen- und Elastin-spaltende Enzyme blockieren.

Dadurch bleibt die Haut elastischer. Ich kann dir empfehlen 3 Wochen lang täglich 4 Tassen zu trinken. Deine Haut wird samtweich, feinporiger, praller und glatter.

Im Sommer trinke ich gerne Kombucha-Tee. Den mache ich selber aus grünem Tee und Früchten. Sehr, sehr lecker, gesund und noch dazu super für den Darm, weil probiotisch.



WOHLFÜHLEN  
SCHÖNSEIN  
BALANCE

## Salz reduzieren

Wer mehr, als 8 gr Salz am Tag zu sich nimmt hat ein deutlich schwächeres Bindegewebe und wesentlich mehr Falten, als Gleichaltrige die sich salzarm ernähren.

Besser... mit Kräutern würzen und vor allen Dingen Fertigprodukte meiden, da wird Salz nur so rein geschaufelt. Zucker übrigens auch.

Ich vermeide Fertigprodukte wo ich nur kann und nehme die pure Variante z.B beim Joghurt.

## Natürliche Pflanzenhormone

Frauen die einen hohen Östrogenspiegel haben und er sinkt ja um die Menopause kontinuierlich wirken jünger. Frauen mit niedrigem Östrogenspiegel wirken schnell 10 Jahre älter, als sie tatsächlich sind.

Was hilft ganz easy? Soja-Produkte. Die Sojabohne enthält hormonähnliche Pflanzenstoffe die den Alterungsprozess stark bremsen.

Ich trinke deshalb täglich meinen Soja-Protein-Shake. Das Soja ist da nicht gentechnisch verändert) Was auch gut ist... Sojamilch und Sojajoghurt.

Wenn dich mein Proteinshake interessiert >>> Ultra-Protein-Shake

Viel Spaß mit meinen Tipps- sie sind echt effektiv glaub es mir - Iris 

