


VIŠNJA CAVLINA


*#FreshGlow*

säfte, smoothies & müsli für einen leuchtenden teint

# Inhalt

Vorwort.....	7
Tipps für den Glow .....	9
Obst und Gemüse richtig reinigen.....	12
Lebensmittel für den Fresh Glow .....	15
GEMÜSE.....	17
OBST .....	19
BEERENOBST.....	22
NÜSSE, SAMEN, GETREIDE & ÖLE.....	24
NAHRUNGSERGÄNZUNG & SONSTIGE PRODUKTE.....	27
Rezepte für den Fresh Glow .....	29

#juices 	31
Anti-Aging Classic Juice .....	32
Elixir of Youth .....	33
Rosy Tan Juice .....	34
Elixir of Beauty.....	36
Skin Clearance Juice.....	37
Sunkissed Tan Drink.....	38
Hydro Booster .....	40
Sun Protector.....	41
Skin Smoother .....	42
Fine Lines Reducer.....	44
Sellerie-Trauben-Saft.....	45
Eve's Fountain of Youth.....	46
Hautstraffer.....	48
Radikalfänger.....	49
Winter Sun Glow.....	50

#smoothies 	53
Summer Skin Smoothi(e)ng.....	54
Tropical Beauty Smoothie.....	55
Exotic Beauty Smoothie.....	56
Aloe Raspberry Glow Smoothie.....	58

Basic Green Smoothie.....	59
Fitness Star Smoothie .....	60
Hollywood Star Smoothie .....	62
Vibrant Skin Smoothie.....	63
Topmodel Smoothie .....	65
Beautifying Green Smoothie.....	66
Anti-Aging Red Smoothie.....	67
Autumn Sun Glow Smoothie.....	68
Power for the Skin Smoothie .....	70
Green Queen Smoothie.....	71
Smooth Complexion .....	72
Antioxidant Smoothie .....	73
Berry Collagen Smoothie.....	75
Anti-Wrinkle Smoothie.....	76
Sun Glow Skin Smoothie.....	77
Liquid Gold Smoothie.....	78
Skin Radiance Smoothie.....	80
Sensually Luxurious Shine .....	81
Good Mood Smoothie.....	82
Skin Illuminator .....	84

#müsli & co.  ..... 85

Start-into-the-day-Muesli .....	86
Mittag-Schönheits-Joghurt .....	87
Abend-Schönheits-Joghurt.....	88
Native Beauty Yogurt.....	90
Feuchtigkeitsspender-Joghurt.....	91
Zarte-Pfirsichhaut-Quark.....	92
Hautpflege-Müsli .....	94
Classic-Beauty-Muesli .....	95
Oasis Beauty Yogurt .....	96

*Nahrungsmittel-Index* ..... 98

*Abbildungsverzeichnis* ..... 100

# Tipps für den Glow

Hier kommen nicht nur Tipps, sondern gleichzeitig deine To-Do-Liste. Am besten mit dem Smartphone abfotografieren – so hast du deinen Reminder immer dabei.



#trinken

Viel stilles Wasser trinken. Es kann Falten glätten und der Haut neue Spannkraft geben. Wasser bringt die Haut zum Strahlen, denn der Stoffwechsel wird angeregt, die Haut wird besser durchblutet, mit mehr Sauerstoff versorgt und sie wird in ihrer Abwehr- und Schutzfunktion gestärkt. Zur Abwechslung kannst du Ingwer-, Gurken- oder Zitronenscheiben dazugeben. Falls dir Wasser trinken schwerfällt, steige auf Grünen Tee, Kräutertees mit frischem Ingwer oder Minze oder Kamillentee um. Don't: Alkohol. Erkundige dich im Internet, was Alkohol mit deiner Haut und deinem Körper macht.



#entspannen

Denk immer daran: Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Deine Haut ist der Spiegel deiner Psyche. Stress kann Mitesser und Pickel entstehen lassen, die Abwehrkräfte deines ganzen Körpers und damit auch deiner Haut schwächen. Deshalb ist ein Ausgleich – auf welche Weise auch immer – zwingend notwendig. Meditieren z. B. ist super: Durch das bewusste Entspannen und Atmen werden deine Zellen vermehrt mit Sauerstoff versorgt und revitalisiert.



#schlafen

Gönn deinem Körper genügend Schlaf, denn sonst bestraft er dich am nächsten Morgen mit einem blassen Teint, feinen Linien, die sichtbar werden oder gar Pickelchen. Die Augenlider und Mundwinkel hängen, die Augen werden rot und schwellen an, es entstehen dunkle Augenringe. Langfristig beschleunigt Schlafmangel den Alterungs-

prozess der Haut. Deine Zellen benötigen eine gewisse Zeit um sich zu regenerieren und die dafür nötigen Wachstumshormone auszuschütten.



#entgiften

Das Ölziehen ist eine unkomplizierte, traditionelle ayurvedische Technik, um den Körper zu entgiften. Dafür morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen für ca. 15-20 Minuten 1 Esslöffel Bio-Sesam-, Kokos- oder Sonnenblumen-Öl im Mund zwischen die Zähne ziehen (nicht gurgeln oder schlucken!). In ein Papiertuch (nicht Waschbecken) spucken und in den Mülleimer werfen. Das Öl soll die Bakterien im Mund aufsaugen und gleichzeitig aus dem Körper befördern. Dadurch sollen nicht nur das Immunsystem, die Zähne und das Zahnfleisch gestärkt werden, sondern auch die Haut rein und die Zähne weißer.



#schwitzen

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass Sportler meist besonders schöne Haut haben? Ob du Joggen oder ins Fitnessstudio gehst, Pilates oder Yoga machst ist ganz egal (wobei Sport an der frischen Luft ein Jungbrunnen für die Haut ist). Wichtig ist, du kommst regelmäßig ins Schwitzen, denn so wird deine Haut durchblutet und Giftstoffe aus deinem Körper geschwemmt. Die Poren öffnen sich und angesammelte Schmutzpartikel können entweichen. Deshalb danach nicht nur duschen, sondern vor allem das Gesicht gründlich reinigen um den Schmutz zu entfernen. Auch ein Gesichtsdampfbad ist ein natürlicher Booster für einen Glow.

# OBST

## **#ananas**

Ananas macht die Haut geschmeidig und prall. Das darin enthaltene Vitamin C, Zink sowie Bromelain-Enzym helfen beim Aufbau von Kollagen mit. Die Vitamine in der Ananas, speziell Vitamin C, Vitamin E, die Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Jod sowie die vielen Enzyme sorgen für die Hautregeneration und -klärung, Hautstraffung und Faltenglättung.

## **#äpfel**

Unverzichtbar! Enthalten Vitamine, Spurenelemente und Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren bzw. binden und unschädlich machen können. Sie vermeiden eine extreme Insulin-Produktion, wodurch die Haut jung bleibt und der Alterungsprozess gebremst wird.

## **#bananen**

Bananen liefern viel Kalium und festigen damit das Bindegewebe, schützen die Haut also vor Cellulite. Kalium ist wichtig für die Gewebespannung der Körperzellen und den Wasserhaushalt. Bananen gehören außerdem zu den Gute-Laune-Machern.

## **#birnen**

Birnen enthalten viel Vitamin C, Vitamin K, Kupfer, Lutein und Zeaxanthin. Birnen straffen die Haut und können die Bildung feiner Linien um Augen und Mund sowie Altersflecken verringern.

## **#datteln**

Datteln schützen die Haut mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin B3 (Niacin) vor Schäden durch intensive Sonnenstrahlung, denn durch Niacin werden Lichtschäden repariert. Das Vitamin E schützt vor aggressiven freien Radikalen und somit vor vorzeitiger Hautalterung. Datteln machen außerdem glücklich, denn sie enthalten Tryptophan. Die Aminosäure hilft dabei den Botenstoff Serotonin zu bilden, der auch als Glückshormon bezeichnet wird. Tryptophan findet man auch in Feigen, Pflaumen, Ananas und Bananen.

## **#feigen**

Feigen enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin A (Retinol), B-Vitamine, Folsäure und Biotin. Außerdem enthalten Feigen viel Magnesium, Kalium, Phosphor und Eisen sowie Tryptophan. In getrockneter Form sind sie vor allem Energielieferanten, weshalb sie von Sportlern oft gerne gegessen werden.

## **#granatapfel**

Der Granatapfel ist reich an pflanzlichen Östrogenen, hemmt mit seinem Antioxidantien-Reichtum Entzündungen und neutralisiert freie Radikale, die zu Schäden in Zellen und Gewebe führen.

# NAHRUNGSERGÄNZUNG & SONSTIGE PRODUKTE

## #aloe-vera-saft

Die Heilpflanze hat eine Vielzahl an wichtigen Nähr- und Vitalstoffen, wie Vitamin A, C, E und B sowie wichtige Mineralstoffe, wozu Kalzium, Magnesium und Eisen gehören. Wichtigster Wirkstoff ist das Polysaccharid Acemannan, ein lebensnotwendiges Kohlenhydrat, welches der menschliche Körper nach der Pubertät selbst nicht mehr herstellen kann und somit über die Nahrung aufgenommen werden muss. Der aktive Wirkstoff stärkt den Organismus gegen Parasiten wie Pilze, Bakterien sowie Viren und wirkt immunstärkend. Eine kleine Menge in Form von Direkt-Saft (Reformhaus) oder ein Stück des Gels in einen grünen Smoothie mixen.

## #baobab

Das Pulver aus der Frucht des afrikanischen Affenbrotbaums ist nicht nur reich an Antioxidantien, sondern auch an Ballaststoffen. Es versorgt den Körper zusätzlich mit Vitaminen, Mineralien und wirksamen Antioxidantien. Baobab ist reicher an Antioxidantien als die Açai- oder Goji Beere. Einfach 1 bis 2 EL Fruchtpulver unter den Joghurt, das Müsli oder den Smoothie mischen.

## #chlorella

Die Chlorella-Alge schützt vor vorzeitigem Verschleiß und Verlust an Widerstandskraft und Vitalität durch körperlichen Stress oder Krankheiten. Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Zahl der freien Radikalen. Chlorella wirkt diesen zerstörerischen Prozessen (Zerstörung) entgegen und kann durch den hohen Gehalt an Beta-Carotin vorzeitigem Altern vorbeugen.

## #honig

beinhaltet viele verschiedene Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium, Magnesium und Calcium und ist gleichzeitig reich an Spurenelementen wie Eisen, Kupfer, Mangan und Chrom und Vitamin C, B1, B2, B6. Honig ist nicht nur gesund, es unterstützt die Hauterneuerung und ist für die Schönheit unerlässlich.

## #ingwer

Die Ingwer-Wurzel liefert Magnesium, Calcium, Eisen, Phosphor, Kalium und Natrium und ist reich an Vitamin C.

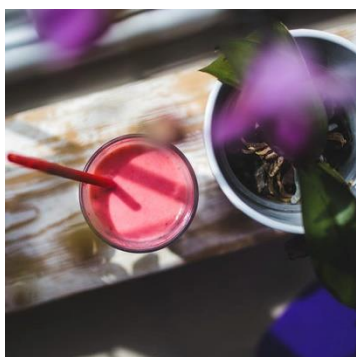
## #maca

Maca (als Pulver erhältlich) macht gute Laune, fit und wach und steigert die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Die Maca-Wurzel enthält viele Nährstoffe, die bei Hautproblemen aller Art, wie Akne und Unreinheiten helfen können. Durch die Stimulation der Fibroblasten der Haut entsteht ein jüngeres Hautbild, die Haut wird glatter und straffer. Maca kann der Haut helfen extremen Temperaturen zu widerstehen. Maca enthält vor allem Mineralstoffe, die häufig ein Mangel sind: Dazu gehören Kalzium, Magnesium, Eisen, Jod, Zink und Selen.



## | *Fresh Glow aus dem Entsafter*

#juices 



**Für die Zubereitung von Säften im Entsafter gilt:**  
Das meiste Bio-Obst und -Gemüse kann mit Schale entsaftet werden. Produkte aus konventionellem Anbau lieber schälen. Die in den Rezepten angegebenen Öle nicht in den Entsafter geben, sondern immer zum Schluss in den Saft rühren.

## *Sunkissed Jan Drink*



7 #karotten  
2 #äpfel  
1 #gurke



Kommentar hinzufügen



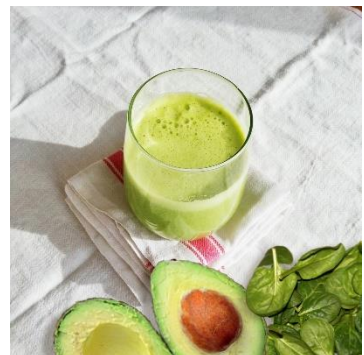






## | *Fresh Glow aus dem Mixer*

#smoothies 



**Für die Zubereitung von Smoothies im Mixer gilt:**  
Zuerst die leichten, dann die schweren Zutaten in den Mixer geben. Kühle Smoothies schmecken besser, daher die Früchte (außer Zitrusfrüchte) entweder einfrieren oder Eiswürfel (je nach Stärke des Mixer-Motors) bzw. Crushed Ice verwenden.



 | *Fresh Glow zum Löffeln*

#müsli & co.

