



## Facelifting aus dem Kühlschrank: Diese Lebensmittel machen jung und schön

*Natürliche Inhaltsstoffe wie Aminosäuren, Vitamine, Melatonin und Mineralien gelten als Jungbrunnen und Schönheitselixier / Anti-Aging durch Ernährung*

(ddp direct) München Ein Rentner kann durch den plötzlichen Verzehr von Granatapfel, Papaya oder Milch zwar nicht mehr zum Mitvierziger werden. Wer jedoch regelmäßig bestimmte Lebensmittel auf den Tisch bringt, kann seinen Alterungsprozess verlangsamen. Gerade natürliche Lebensmittel enthalten neben Antioxidantien wichtige Inhaltsstoffe, die dem Altern entgegenwirken können. Eine besonders wichtige Rolle spielt das Hormon Melatonin. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Melatonin den Alterungsprozess stoppen kann. 3 Tipps für Anti-Aging mit Messer und Gabel.

### Obst

Dass täglicher Obstverzehr die Gesundheit fördert, ist bekannt. Allerdings sind viele Früchte wahre Jung- und Schönmacher. Die Ananas besticht durch die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Phosphor sowie Vitamin C, die wichtige Körperfunktionen steuern. Das gilt auch für Aprikosen, die vor allem durch Carotinoiden Haut und Haar straffen. Eine lukullische Verjüngungskur bieten auch Granatäpfel. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die seit der Antike hoch geschätzte Frucht neben den Vitaminen A, C und E auch jede Menge Eisen mitbringt. Die Kombination gilt als Antioxidantien-Waffe. Antioxidantien verbraucht der Körper, um mit Stress und Umwelteinflüssen fertig zu werden und müssen regelmäßig ergänzt werden.

### Milchkristalle

Milch enthält seit jeher Melatonin. Vor allem nachts gemolkene Milch weist besonders viel von dem Schlafhormon auf, da Tiere Melatonin in der Nacht ausschütten und das Melatonin in die Milch übergeht. Melatonin wird bei Menschen und Tieren in der Zirbeldrüse gebildet und ist ein Taktgeber für wichtige Prozesse. Dass Melatonin den Tag-Wach-Rhythmus steuert und damit bei Jetlag und Schlafstörungen helfen kann, ist vielen bekannt. Weniger bekannt ist, dass das Altern auch auf einen Abfall des Melatoninspiegels zurückzuführen ist. Denn: Je älter wir werden, desto weniger Melatonin produziert die Zirbeldrüse, sagt Tony Gnann, der aus nachts gemolkener Milch spezielle Milchkristalle herstellt, die 100 Mal mehr Melatonin als herkömmliche Milch enthalten und in Apotheken gekauft werden können.

### Bierhefe

Auch Abfallprodukte können schön machen. So enthält Bierhefe 16 Aminosäuren und 15 verschiedene Mineralien und Spurenelemente sowie B-Vitamine. Die machen Bierhefe äußerlich und auch innerlich zu einem guten Mittel bei Akne, Ekzemen oder Ausschlägen. Bierhefe fördert die Regeneration der Zellen. Durch seine Bestandteile wie Folsäure, Eisen und Zink macht Bierhefe die Haare glänzend und Fingernägel fest. Bierhefe ist cholesterinfrei und fettarm. Zusammen mit ihrem niedrigen Natriumgehalt hilft sie, den Körper zu entwässern und das Hungergefühl zu dämpfen. Damit erfüllt sie einen weiteren Anti-Aging-Gedanken eine niedrigere Kalorienzufuhr. Altersforscher sind mittlerweile überzeugt, dass weniger Essen eine der bedeutendsten Waffen gegen das Altern ist.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/wsr6g3>

Permalink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/essen-trinken/facelifting-aus-dem-kuehlschrank-diese-lebensmittel-machen-jung-und-schoen-56007>

=== Facelifting aus dem Kühlschrank: Diese Lebensmittel machen jung und schön (Teaserbild) ===

Milch enthält Melatonin. Das Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und gilt als Anti-Aging-Waffe.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/yi2i45>

Permalink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/nacht-milchkristalle-30939>

=== Milch enthält Melatonin (Bild) ===

Milch enthält Melatonin. Das Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und gilt als Anti-Aging-Waffe.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/yi2i45>

Permalink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/nacht-milchkristalle-30939>

## Pressekontakt

scrivo PublicRelations

Herr Kai Oppel  
Gräfstraße 66  
81241 München

[kai.oppel@scrivo-pr.de](mailto:kai.oppel@scrivo-pr.de)

## **Firmenkontakt**

scrivo PublicRelations

Herr Kai Oppel  
Gräfstraße 66  
81241 München

scrivo-pr.de  
kai.oppel@scrivo-pr.de

=== Milchkristalle GmbH ===

Zur Unternehmensphilosophie der Milchkristalle GmbH gehört es, die Eigenschaften natürlicher Inhaltsstoffe in der Milch zum Nutzen der Menschen aufzuwerten. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, weitere Inhaltsstoffe in der Milch auf natürliche Weise zu gewinnen. In Zusammenarbeit mit öffentlichen und privaten Forschungseinrichtungen sollen kontinuierlich die Verfügbarkeit, Nutzbarkeit und therapeutische Verwendungsmöglichkeiten besonderer Inhaltsstoffe in der Milch untersucht werden.

Anlage: Bild

