

DEIN SKINFOOD SAISON KALENDER

deine **alkmene**[®]

GEMÜSE

FRÜHLING
21. März bis 20. Juni



Brokkoli

Ein wahres Hautwunder! Vitamin A, C und E fördern die Regeneration und wirken als Antioxidantien, die die Haut zum Strahlen bringen können.



Rote Beete

Kann bei Akne helfen! Die enthaltenen Betalaine haben eine entzündungshemmende Eigenschaft und helfen dabei Juckreiz und Pickel zu reduzieren.

SOMMER
21. Juni bis 20. September



Spinat

Folate (Folsäure) hält die Haut jung, geschmeidig und jugendlich. Das enthaltene Biotin ist zudem eine tolle Quelle für volles Haar!



Chicorée

Ein Darmwunder – die enthaltenen Bitterstoffe regen die wertvollen Magensäfte an. Zudem unterstützen sie unsere Leber bei der Entgiftung. Das spiegelt sich auch in unserer Haut wider.



Spargel

Ist reich an B-Vitaminen, die sich positiv auf das Nervensystem und die Zellteilung auswirken. Eine angekurbelte Zellteilung und Zellerneuerung wirkt der Hautalterung entgegen!

OBST



Erdbeeren

Die kleinen Früchte wirken stimulierend auf die Haut und sind reich an Vitamin C! Vitamin C fördert die Regenerationsfähigkeit der Haut.



Kirschen

Die Pflanzenfarbstoffe der Kirschen erneuern und schützen das Bindegewebe. Sie inaktivieren freie Radikale und haben dadurch eine verjüngende Wirkung!



Fenchel

Fenchel wirkt entzündungshemmend, hautstraffend und regenerierend. Er schenkt gestresster Haut Frische und lässt sie strahlen!



Grünkohl

Ist voller Vitamin A, das sich am Wachstum von Körpergewebe beteiligt. Grünkohl hilft dabei die Haut von innen zu reinigen und wichtige Omega-3 Fettsäuren wirken stark entzündungshemmend.



Hagebutten

Die Hagebutte kann Fältchen glätten und die Haut entspannen. Sie ist reich an Vitamin C, das als natürliches Antioxidans freie Radikale bindet und damit der Hautalterung entgegenwirkt.



Quitten

In den Kernen der Quitte stecken jede Menge Wundermittel. Wachse, Pektine und Schleimstoffe können kühlend und regenerierend auf unsere Haut wirken.



Pastinaken

Enthalten wertvolle Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Calcium. Magnesium und Calcium sind am Knochenstoffwechsel beteiligt – ohne einen gesunden Knochenstoffwechsel altern wir schneller!



Schwarzwurzeln

Enthalten Allantoin, das für die Zellerneuerung und Wundheilung zuständig ist. Allantoin wirkt hautberuhigend und heilend!



Rosenkohl

Die enthaltenen Vitamine A, B und C stärken das Immunsystem. Besonders Vitamin A benötigen wir für die Bildung von elastischen Fasern.



Kürbis

Ist vollgepackt mit Vitaminen! Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C und Beta-Carotin regen den Zellschutz an und stärken die Zellschutzbarriere. Das enthaltene Zink wirkt zudem entzündungshemmend.



Topinambur

Tolle Knolle! Kann bei Schuppenflechte und trockener Haut helfen. Sie enthält viele Ballaststoffe, welche als Nahrungsmittel unseren Darmbakterien dienen. Ein gesunder Darm wirkt sich positiv auf die Haut aus.

WINTER
21. Dezember bis 20. März

HERBST
21. September bis 20. Dezember