

DR. MED.
BARBARA GUTTMANN
VERRÄT

7 wundervolle Skin food Tipps

Täglich etwas Gutes für die Haut tun



1. Flüssigkeit

Klares frisches **Wasser** ist nach wie vor unbestritten wichtig für eine gesunde Haut! Trinken Sie es auch warm

2. Trinkkur

Täglich 1/4l **Stutenmilch** oder auch Ziegenmilch pflegt die Haut von Innen und baut das Immunsystem auf.

3. Gewürze

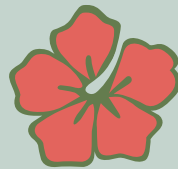
Schon die heilige Hildegard empfahl bei Hautleiden viel **Schwarzkümmel** und **Quendel** beizumischen



4. Bitterstoffe

Bitterstoffe sind die meist unterschätzten Gesundheitsstoffe. Gönnen Sie sich täglich eine kleine Menge vom "Elixier des langen Lebens".

Förderlich für Immunsystem, Kraft und gute Verdauung.



5. Hirse

Hirse und besonders **Braunhirse** enthalten viel **Kieselerde**. Unser Bindegewebe braucht davon besonders viel. Essen Sie täglich 1 TL bis 1 EL Braunhirse



6. Hafer

Ein Porridge morgens versorgt Sie mit allen wichtigen Nährstoffen für einen guten Start in den Tag. Verfeinern Sie mit Hafermilch und 1 TL **Matcha-Grüntee**pulver!

noch mehr Power

Grünpulver:

Gerstengras
Moringa
Brennnesselpulver

7. Beste Öle

Die Haut freut sich über beste Öle besonders auch von Innen! Fügen Sie Ihrem Gemüse und Salat viel **Power Skin Oil** zu (nicht erhitzt) z.B.:
Hanföl, Drachenkopföl, Leinöl, Hirseöl, Schwarzkümmelöl



Mit den Besten Wünschen, Ihre

DR. UNIV. MED. BARBARA GUTTMANN
ÄRZTIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE
Schwerpunkt Haut, Haar und Psychosomatik
www.guttmann.online