MEDAVITA
MAGAZINE

mode
Die coolsten Trends für die Herbst-/Wintersaison 2019/2020

style
Die neue Linie Luxviva Color Care

gesunde ernährung ist selbstliebe
Gewicht verlieren und länger leben

herbst winter 2019/20

8 # 2019/20

MEDAVITA

Luxviva

COLOR CARE

DIE NEUE LINIE VON MEDAVITA
FÜR LANG ANHALTENDE,
LEUCHTENDE FARBEN

www.medavita.it · ·

ZUSAMMENFASSUNG

08
STYLE
Herbst/Winter
2019/20

40
DIE NEUE LINIE LUXVIVA COLOR CARE

46
DER EXPERTE ANTWORTET
Lotion
Concentrée

52
NATURLABOR
Pflanzliche Alternative:
Phytokeratin

58
TAKE CARE OF YOURSELF
Spezielle Vorbeugung gegen Haarausfall

64
MAMMA COACH
Der Tag, an dem meine Tochter beschloss, sich die Haare blau zu färben

68
SPECIAL ANTI-AGE
Mit 50 Jahren
wird eine neue Seite
aufgeschlagen!

72
DER EXPERTE ANTWORTET
Mit Detox den Wert
des eigenen Wohlbefindens
wiederentdecken

76
GESUNDE ERNÄHRUNG IST SELBSTLIEBE
Gewicht verlieren
und länger leben

82
NATURLABOR
Running Therapie

Stefano Banfo
Präsident von Medavita SPA

Leitartikel

Lasst uns das schützen, was wir lieben!

Wenn jemand uns liebt, fühlen wir uns geschützt.
Wenn wir jemanden lieben, möchten wir ihn beschützen.
Der Wunsch, Schutz zu geben, ist der wahre Ausdruck von Liebe, ja, es ist die wahre Liebe.

Ob Eifersucht oder die Angst, die Person, die wir lieben zu verlieren oder Neid, dies alles sind Demonstrationen von denen, die nicht lieben, sondern lediglich das Objekt ihrer Liebe dazu benutzen, um ihre Schwächen auszugleichen.

Um lieben zu können, müssen wir stark sein, denn wir übernehmen eine große Verantwortung, wenn wir denjenigen, die sich auf unsere Liebe verlassen, versprechen sie mit all unserer Kraft zu schützen.

Was Medavita ausmacht, ist die Liebe zum Haar, seine Pflege und sein Schutz. Eine lange Liebesgeschichte - für Haare und die Natur.

Mit der neuen Linie Luxviva Color Care präsentiert Medavita eine regenerierende und erneuernde Pflegebehandlung, die die Farbe Ihres Haares schützt und verstärkt.

Luxviva Color Care ist das neue Medavita-Behandlungssystem, das die Farbe des Haares erhält, seine Intensität und Tiefe erhöht, ihm neuen Glanz verleiht und die altersbedingte Veränderung der Haarstruktur bekämpft und verhindert.

Für eine aufregende Farbe, in die man sich jeden Tag neu verliebt!

Viel Spaß beim Lesen.

MEDAVITA

EINE GESCHICHTE ÜBER DIE LIEBE ZU DEN HAAREN. EINE GESCHICHTE ÜBER DIE LIEBE ZUR NATUR. EINE WAHRE GESCHICHTE.

www.medavita.it • Folgen Sie uns auf Medavita SPA • @medavitaofficial

MEDAVITA

von Monica Mistretta
Journalistin und seit 20 Jahren in der Welt der Schönheit tätig

mode 19/20

Minimalismus läuft nicht mehr. Das neue Passwort lautet "Exzess". In allem: in den Formen, den Prints, den Farben, in der Stimmung von Kleidung und Accessoires. Und wem dazu wirklich nichts einfällt, der kann sich ja einmal anstrengen und versuchen gedanklich in das Jahrzehnt zurückzukehren, das mehr als jedes andere die Redundanz gefeiert hat. Ja, wir sprechen von den glitzernden 80er Jahren: Sie sind die großen Protagonisten der Herbst-/Winter-Laufstege. Die breiten Schultern sind zurück, der funkelnde Glitzer, Federn auf Kleidern und Mänteln, Lederoutfits und die exzentrischste Farbe von allen: **Lila.**

MAXIMALISMUS

"MEHR ist mehr":

AUSFLUG ZU DEN HERBST-/WINTER-MODENSCHAUEN 2019/2020

Her /wi

In dieser Orgie der Provokation entscheiden sich einige Designer, dieses Spiel nicht mitzuspielen und sich auf die neutralsten Schattierungen zu konzentrieren, die es gibt: Erdfarben. Aber nicht täuschen lassen: Ein paar 80er Jahre-Schultern erscheinen auch auf ihren Laufstegen … Ja, es lebe der Exzess: Er wird uns helfen, Zeiten zu vertreiben, die viel schwieriger sind als die im damaligen Mailand der 80er. Übrigens: Man muss nicht immer von großen Dimensionen sprechen... Die Übertreibung liegt auch in den kleinen Proportionen: Was sagt ihr zu den neuen maximalistischen Mini-Bags?

MODE / 01

VIOLETT wagen

Kein Zweifel, sie fällt auf. Violett ist nicht irgendeine Farbe und keine, die unbemerkt bleibt. Sie durchzieht alles: von eleganten Kleidern über Hosen bis hin zu Hüten und sogar Daunenjacken (wie die von Dries Van Noten und als ob die exzentrische Farbe nicht genug wäre, ist sie auch noch oversize). Bei Tag & Nacht: tagsüber wagen, abends ohne Unsicherheit tragen.

Tom Ford

Chloe

Dries Van Noten

Mary Katrantzou

Michael Kors

MODE / 02

FUNKELNDE Federn

Fantastisch! Federn werden nicht nur um den Hals getragen, sondern schmücken wie in den 30er Jahren auch Kleidung und Mäntel . Antonio Marras mischt Federn mit Spitze, Mary Kantrantzou erweckt sie in tausend Farben zum Leben, Michael Kors bringt die bunten Boas wieder zurück und schlägt funkelnde Kleider mit Retro-Effekt vor.

Antonio Marras

Michael Kors

Tibi

Miu Miu

Tods

MODE / 03

Little, sweet BAG

Sie werden auf der Schulter getragen, manchmal werden sie einfach in der Hand gehalten: Die Mini-Bags sind los und bringen einen Hauch von Nostalgie von den Handtaschen aus unserer Kindheit mit. Miu Miu hat sich für klassische Formen und Materialien wie das Krokodil entschieden und eine entschiedene Farbe gewählt: Schwarz. Prada hat die Farbtöne der Minitaschen an die Kleider angepasst, während Tibi es wagte, einen schwarzen oder weißen Mittelstreifen zu verwenden, der sofort 80's ist. Tods dagegen hat sie in allen Farben und selbst in allerkleinster Version: mikroskopische Taschen, die an einer Schmuckkette hängen. Welche ist Kult? Die smaragdgrüne Clutch von Victoria Beckham.

MODE / 04

Schottenmuster UND RAUTEN

Die traditionellen Geometrien par excellence kehren zurück: das Karomuster und die Rauten. Und zwar als Schottenmuster, auch wenn es nicht immer aus Wolle ist: Burberry wählt leichte Materialien und erfindet die Daunenjacke mit Schottenkaros. Christian Dior macht uns die Regenjacke aus Nylon.

Christian Dior

Christian Dior

Burberry

Off-White

Aigner

MODE / 06

Zweite... HAUT

Vom "Village People"-Look (Sally LaPointe) bis zum eleganten Mantel mit Gürtel (Salvatore Ferragamo): Leder eignet sich für alles. Und zwar nicht nur in Schwarz: Aigner wählt Rosa für seinen Reißverschluss-Mantel, Alexander McQueen wählt ein strenges rotes Tailleur mit langem Rock und Salvatore Ferragamos "Arbeitsoverall" ist ockerfarben. Außerdem ein blaues Kleid mit passenden hohen Stiefeln: von Gabriele Colangelo.

Salvatore Ferragamo

Max Mara

MODE / 05

Rückkehr ZUR ERDE

Hell- und dunkelbraun, ockerfarben, beige: Die neutralen Erdtöne sind warm, umhüllend, sie vermitteln Ausgeglichenheit und die Lust auf Relax.

In gewisser Weise repräsentieren sie den Gegentrend zu den Herbst-/Winter-Laufstegen: nach so vielen Exzessen endlich ein paar softe Nuancen. Aber Achtung! Die strahlenden 80er Jahre überraschen mit einigen nicht unwichtigen Details: Haben Sie die "Riesenschultern" der Mäntel von Max Mara bemerkt?

Fendi

Aigner

Lacoste

Bottega Veneta

Paco Rabanne

Bottega Veneta

Aigner

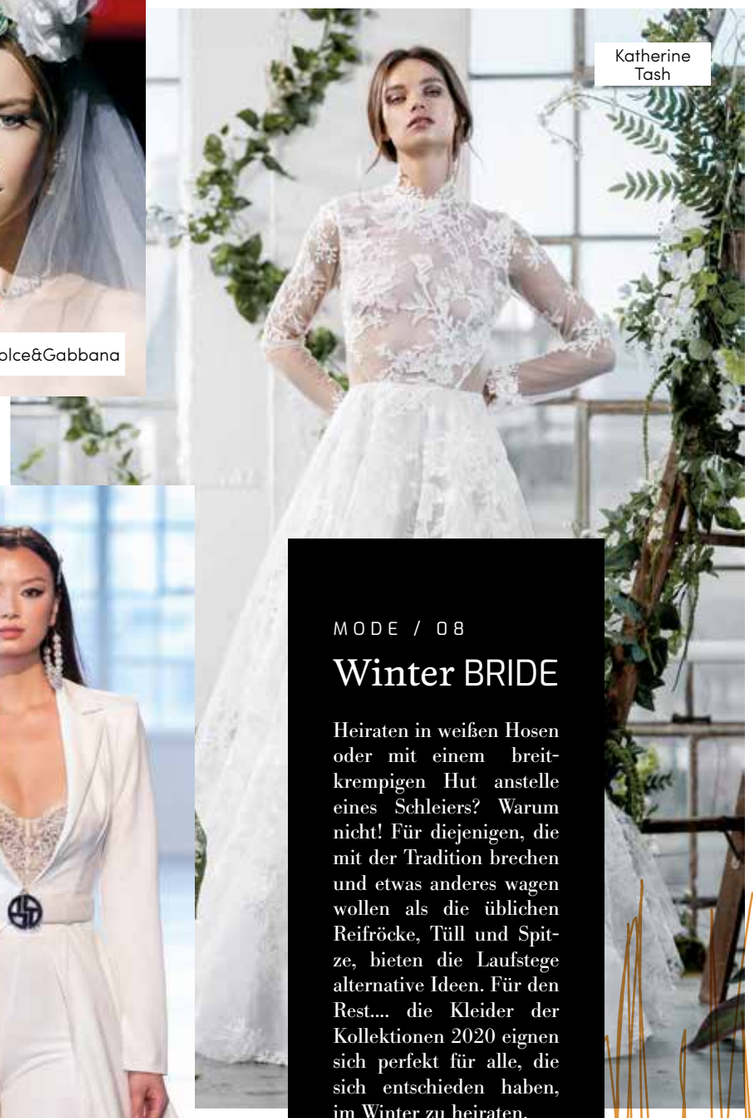
MODE / 07

SPARKLING life

Kleine und große Pailletten, viel Lurex und die große Lust zu glänzen. Der Maximalismus dieser kalten Jahreszeit zeigt sich auch hier. Der Mood ist nicht zwangsläufig elegant wie bei Aigner und Balenciaga. Das paillettenbesetzte Kleid kann auch mit einem Paar Boots kombiniert werden: Bottega Veneta hat es ganz ungezwungen hinbekommen. Paco Rabanne ging weiter: Er kombinierte eine rosa Lurexhose mit einem strengen schwarz-weißen Mantel. Die Kontraste bewirken sofortigen "Exzess".

Dolce&Gabbana

Berta



Katherine Tash

MODE / 08

Winter BRIDE

Heiraten in weißen Hosen oder mit einem breitkrempigen Hut anstelle eines Schleiers? Warum nicht! Für diejenigen, die mit der Tradition brechen und etwas anderes wagen wollen als die üblichen Reifröcke, Tüll und Spitze, bieten die Laufstege alternative Ideen. Für den Rest.... die Kleider der Kollektionen 2020 eignen sich perfekt für alle, die sich entschieden haben, im Winter zu heiraten.

Reem Acra

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

New

COLOR FIXATIVE SEALING SPRAY

Versiegelndes Post Color Glanzspray, das die Pigmente in der Haarkutikula einschließt.

- Es verleiht der Faser **extremen Glanz und Geschmeidigkeit** und erleichtert gleichzeitig das Trocknen.
- Garantiert **maximalen Feuchtigkeitsschutz**.

Der Wirkstoffkomplex verlängert die Farbintensität und macht das Haar geschmeidiger und glänzender; er bekämpft freie Radikale und hat eine energiespendende, regenerierende, feuchtigkeitsspendende und kräftigende Wirkung. Enthält UVA-/UVB-Sonnenschutz und den Komplex Amino Concentré.

Ha
ir
sty
le

Fendi

Daks

Moncler

BLOND, KUPFER
UND GEOMETRIE

die haarlooks IM HERBST

HERBST WINTER
2019/2020

Das Topmodel-Blond der 90er ist die coolste Farbe, aber Kupfer ist noch immer Trend. Der College-Seitenscheitel macht Furore, doch auch der aggressive Wet-Look mit den nach hinten gekämmten Haaren überzeugt viele Designer. Jemand zeigt Models mit kirschroten Haaren, andere entscheiden sich für geflochtene Zöpfe.

Hier vereinen sich alle Trends und Gegentendenzen dieser verrückten kalten Jahreszeit... streng sind hier nur die Temperaturen.

Mugler

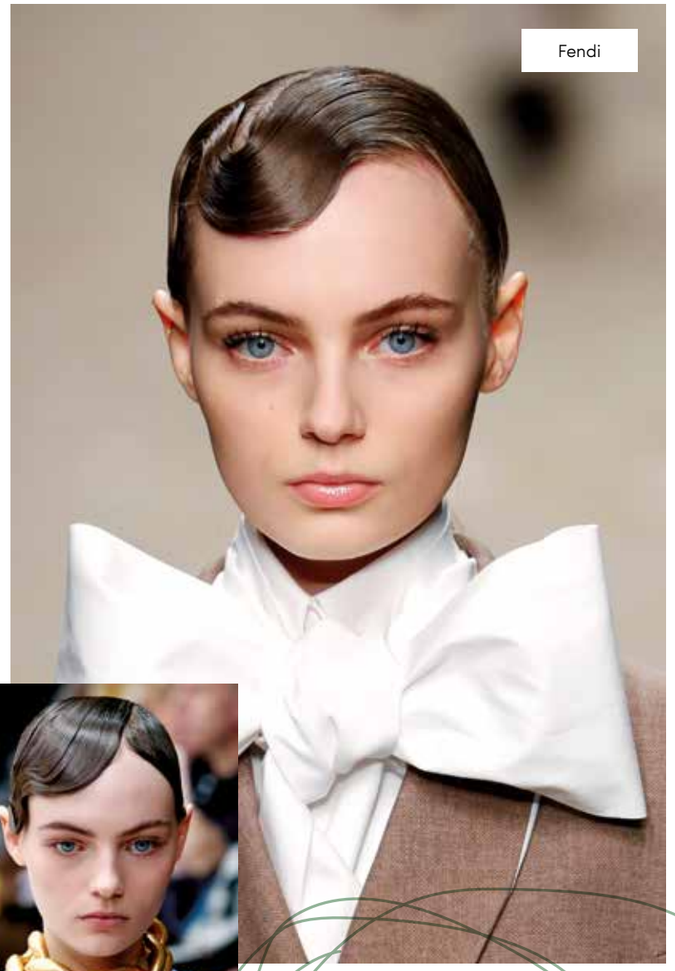
Proenza Schouler

HAIRSTYLES / 02

alles NACH HINTEN

Freie Stirn und die Haare nach hinten gekämmt, fast immer mit "Wet Effekt". Ein sehr beliebter Look, der mehr als einem Designer eine gute Alternative zur klassischen Catwalk-Frisur bietet.

Dion Lee


Fendi

HAIRSTYLES / 01

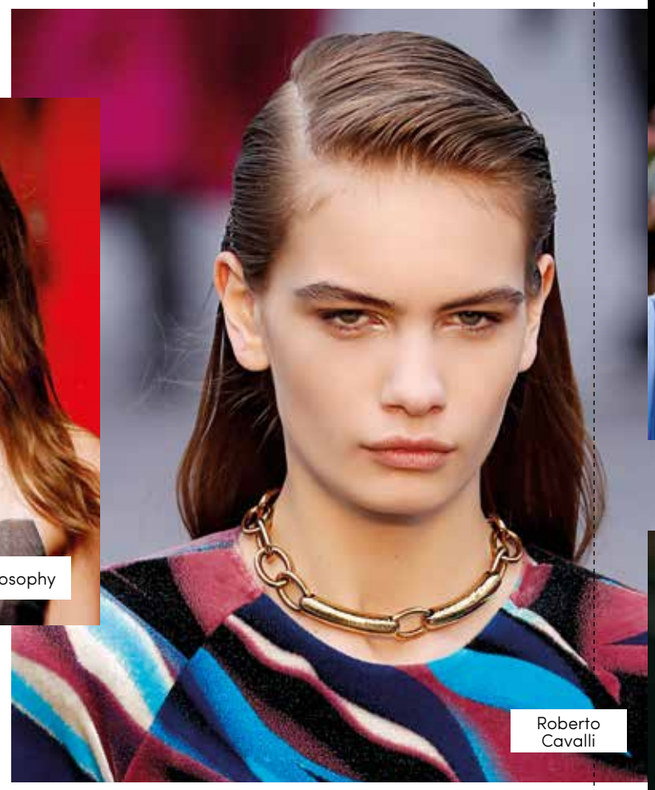
IN LINIE

Akkurat und seitlich: In diesem Jahr trägt man den Scheitel so, am besten auf glattem Haar. Der seitliche Scheitel hat sich sogar in die strengsten Frisuren geschlichen, wie in den Shows von Elie Saab und Tom Ford.

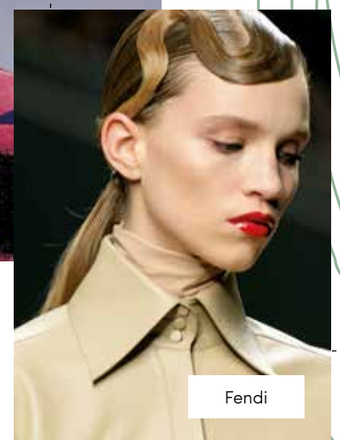
Roberto Cavalli

Philosophy

Saint Laurent


Roberto Cavalli

J.W. Anderson


Fendi

HAIRSTYLES / 03

Wellen UND BANANEN

Stilisierte Wellen und Bananen in geometrischer Perfektion. Ein leicht futuristischer Look, immer wet und auf gesundem und gepflegtem Haar. Einige der berühmtesten Designer haben ihn gewählt: Fendi, Richard Quinn, JW Anderson. Er wird einen Trend setzen.

Philip Lim

Giorgio Armani

Batsheva

HAIRSTYLES / 04

zöpfe

Geflochten und sportlich oder elegant zusammengebunden für anspruchsvolle Chignons wie bei den Modenschauen von Paco Rabanne, Giorgio Armani und Elisabetta Franchi: Der Zopf ist wie ein Chamäleon, super vielseitig. Moncler und Philip Lim haben ihn genutzt, um eine unschuldige und neckische Stimmung zu erzeugen.

Philip Lim

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

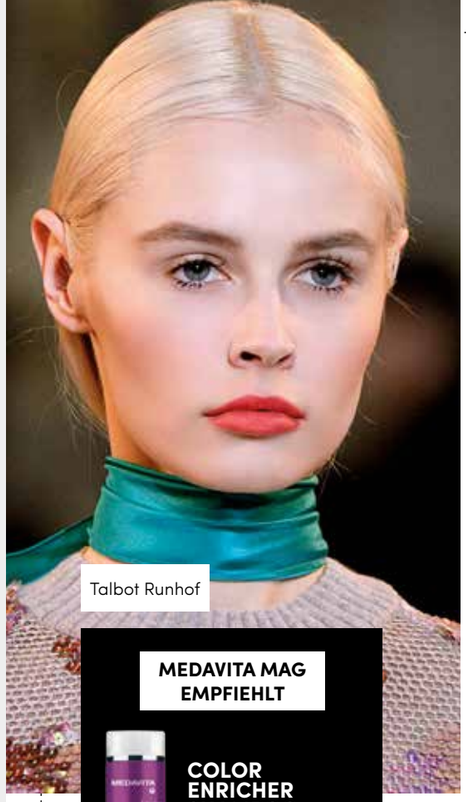
MEDAVITA
II
IDOL

BLOW UP

VOLUME MAGNIFIER SPRAY
VOLUMENSPRAY

Ein Volumenspray mit mittlerem Halt, das der Haarfaser Fülle und der Haarwurzel Volumen verleiht. Es hebt die Haarwurzel an, schenkt dem Haar natürliches Volumen, erleichtert das Styling und sorgt für einen längeren Halt. Ideal für feines Haar und einen Undone-Look.
Enthält **Vitamin E** sowie **Neem**- und **Acaiöl**.

INHALT	STÄRKE
150ml	3 *medium*


Talbot Runhof

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

COLOR ENRICHER SHAMPOO

BEIGEBLOND
Die Nuance für Frauen, die lebendige und zeitlose Farben tragen möchten, wie eine echte Hollywood-Ikone.

Alberta Ferretti

color

Genny

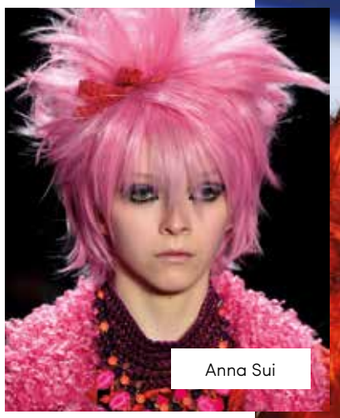
Moschino

COLOR / 01

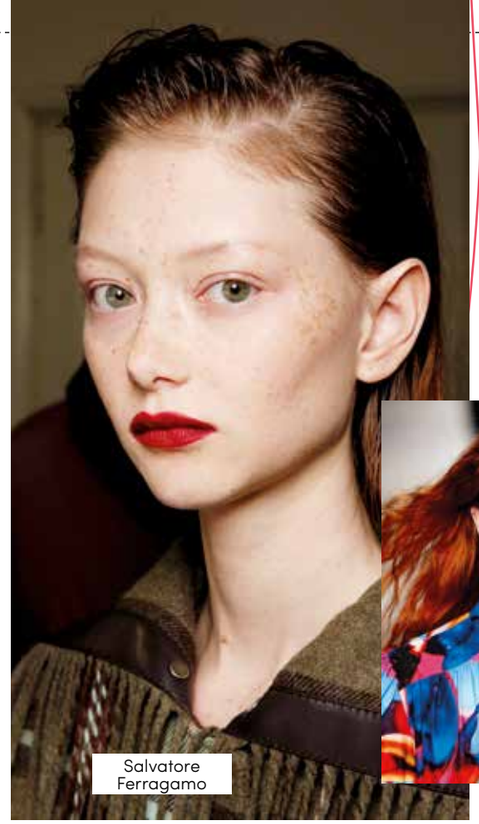
BLONDINE

Ob warm oder kalt - völlig unwichtig, Hauptsache künstlich. Blond ist die Farbe der kalten Jahreszeit und geht keine Kompromisse ein: Effektnuancen, intensive Lichtspiele und viel, viel Pigment, klar und konsequent. Der Mood ist der von Barbie.

Alessandro Trincone


Anna Sui

Moschino


Salvatore Ferragamo

MSGM

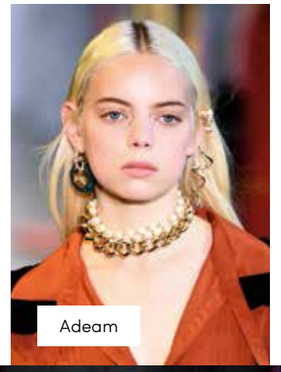
COLOR / 02

ROT & Rosa

Bereitet die Farbtuben vor, denn Rot und Rosa sind stark im Kommen! Und wir sprechen hier nicht von einzelnen gefärbten Strähnen, sondern vom komplett pigmentierten Haar. Von den beiden "Schock"-Farben sind auch Moschino, Anna Sui, Koche und Alessandro Trincone infiziert.

Laquan Smith

R13


Adeam

COLOR / 03

unperfekt

Der Effekt des sichtbaren Ansatzes ist immer noch Trend: in schwarz und sogar grau. Er belebt Blond und Kastanienbraun und verleiht eine entspannte und selbstbewusste Ausstrahlung. Wunderbar der Look des Models beim Fotoshooting im Backstage-Bereich der Modenschau von Faith Connexion: Ein kühler Blondansatz in goldblondem Haar.

Faith Connexion

COLOR / 04

KUPFER & mineralien

Es gibt zum einen das Blondinenblond und es gibt diesen gegenläufigen mood: die Palette der Kupfertöne. Die erste Variante ist etwas künstlich, ein wenig Topmodel der 90er Jahre, die zweite dagegen bezieht sich explizit auf die Natur und ihre Erdfarben. Ein weiterer Kontrast auf diesen wunderlichen Laufstegen. Viele Designer haben sich für mindestens ein Model mit kupferfarbenem Haar entschieden: von Michael Kors bis Chiara Boni. Mark Fast hat ihm einen Retro-Touch verliehen.

Alice and Olivia

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

New

COLOR ENRICHER SHAMPOO

GOLDEN COPPER

Das farbige Shampoo belebt die Reflexe von natürlichem, gefärbtem sowie gebleichtem Haar und bewahrt langanhaltend seine lebendige und intensive Farbe.

- **Sanfte Reinigung von gefärbtem, gebleichtem oder Haar** mit Strähnen.
- Der Wirkstoffkomplex verlängert die **Farbintensität** und macht das **Haar geschmeidiger** und **glänzender**.

Enthält den Komplex Amino Concentré.

MAKE-UP

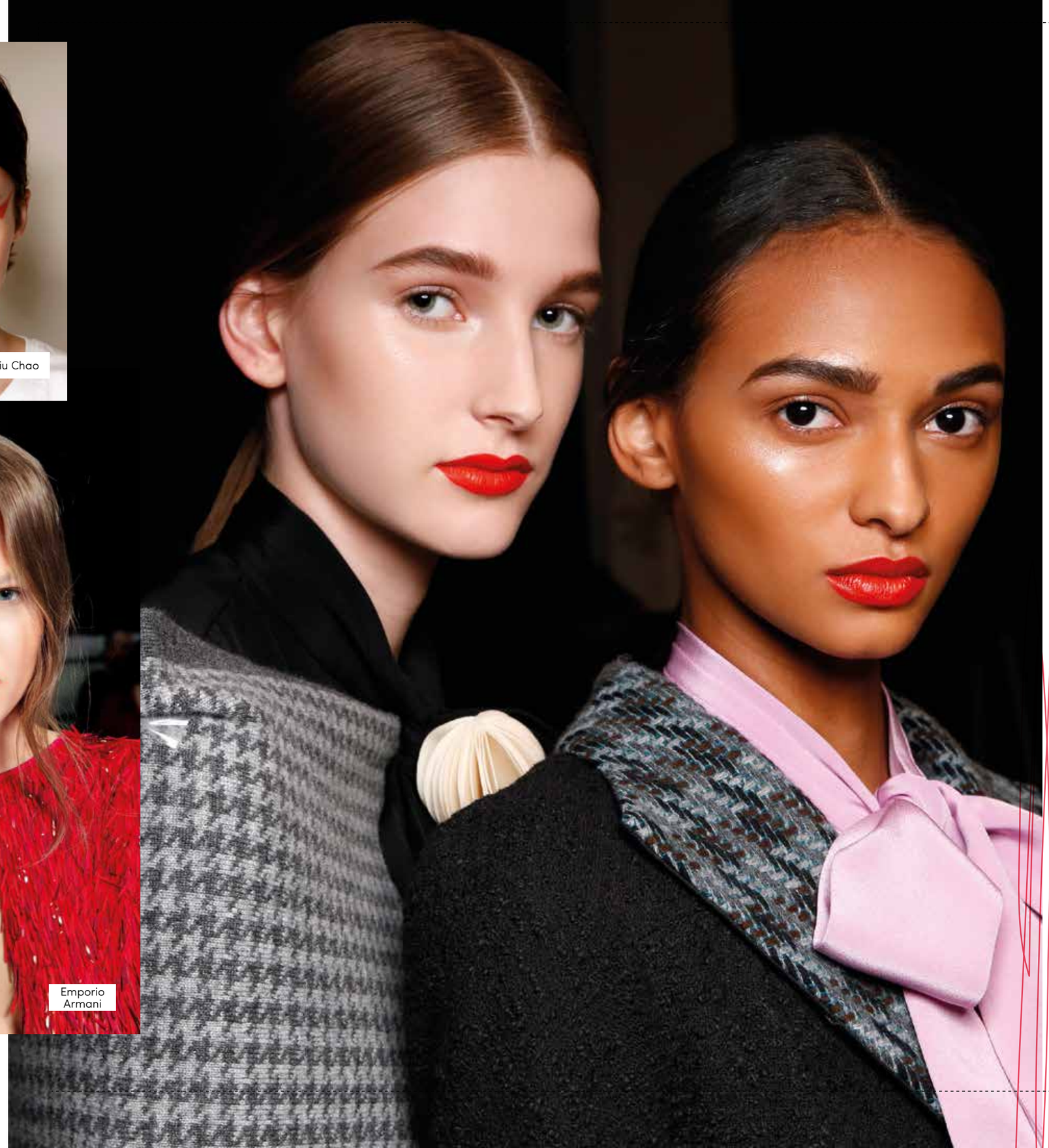
einflüsse

Der gepuderte Lidschatten, der auch als Rouge fungiert und umgekehrt, der farbige Eyeliner, mit dem neue Geometrien um die Augen herum geschaffen werden, der orangefarbene Creme-Lidschatten, der eine Maske auf das Oberlid zeichnet: Bereit für neue Ideen und Einflüsse? Wenn nicht, dann gibt es da noch die Kreationen eines "reinen" Make-ups, bei dem alles im Gleichgewicht ist, mit perfekt auf jeden Hautton abgestimmten Farben.

Liu Chao

Emporio Armani

Make-up



MAKE-UP / 01

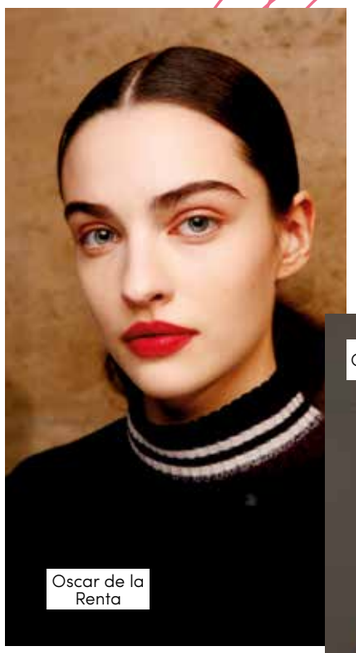
LANGE schatten

Lidschatten ist strong und fällt auf. Es gibt den fluoreszierenden orangefarbenen Lidschatten aus den Modenschauen von Benetton und Liu Chao und dann die rosa Schattierung auf Augen und Wangen anstelle von Rouge (Aigner und Chromat). Außerdem ist da noch die kräftige Version von John Richmond und Jarel Zhang. Auch der farbige Eyeliner (nie in schwarz) findet neue Verwendung: Die Linie verläuft in Richtung Schläfe, um den Blick zu erhellen und die Wangenknochen zu betonen (Shiatzi Chen, Chromat). Und der Lippenstift? Wie bei der Show von Drome kann auf den Lippen ein Spiel aus "mat & wet"-Tönen erzeugt werden.

MAKE-UP / 03

pure

Eine Haut ohne Unregelmäßigkeiten, zartes Make-up in Pastellfarben, der auf den Hautton abgestimmte Lippenstift. Kein Exzess, kein "Contouring". Für ein reines und elegantes Make-up bieten diese Designer uns Inspiration.



MAKE-UP / 02

ROTE lippen

Unverzichtbar und schon immer "cult". Alle Designer haben mit dem roten Lippenstift gespielt, auch weil er wirklich zu allem passt: Jenny hat ihn zu Blau, Kate Spade zu Grün kombiniert.

von Monica Mistretta
Journalistin und seit 20 Jahren
in der Welt der Schönheit tätig

Ma nn 19 /20

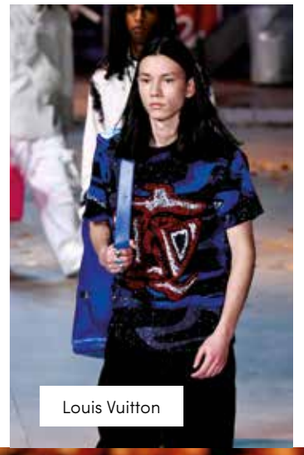
MODE

METRO-SEXUELL GOLD

Städter, die mehr und mehr sophisticated werden und aufmerksam Modetrends verfolgen, insbesondere die der Frauen. Und so kleidet sich der Mann in Glitzer: Pailletten und Glitter schmücken Jacken, Revers und Hosen. Ja, ebenso wie die überdimensionalen Schultern, Samt und farbenfrohen 80er Jahre Prints. Sogar für eine Herren Mini-Bag ist Platz.

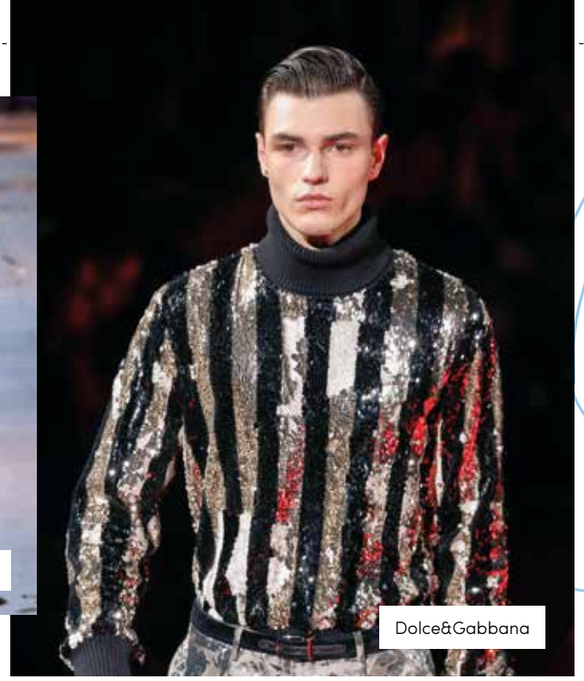
»

Her /wi



Louis Vuitton

Louis Vuitton



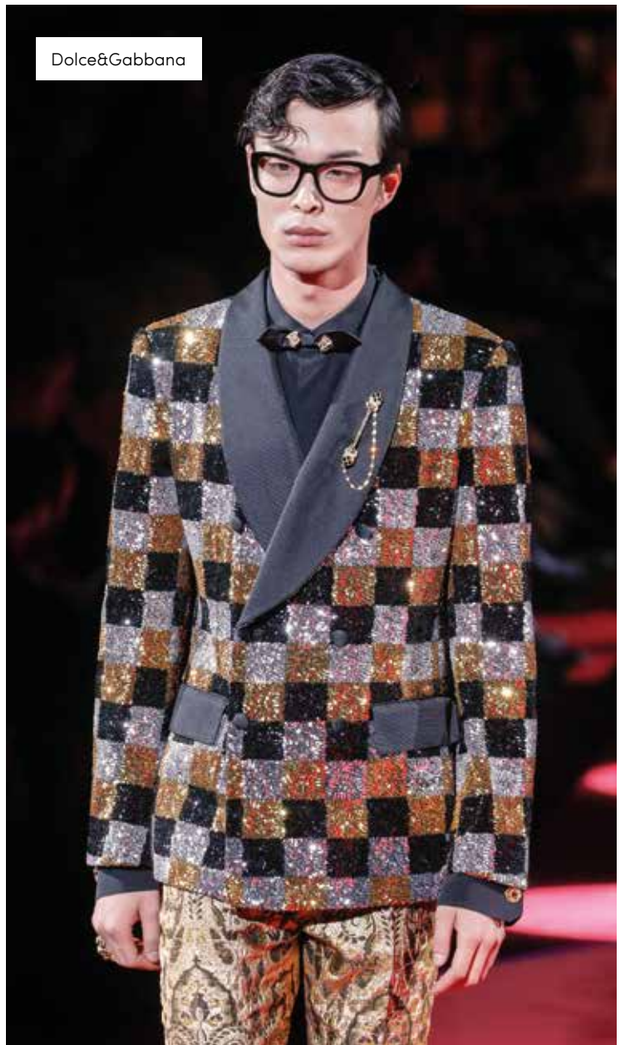
Dolce&Gabbana

Dolce&Gabbana

MODE / 01

strahlend

Wer sagt denn, dass Glitter nur etwas für Frauen ist? Jacken, Hosen und sogar Pullover und Herrenhandschuhe erstrahlen in neuem Licht. Der Silberanzug von Dolce & Gabbana ist eine echte Herausforderung: nur für die Mutigsten.



Dolce&Gabbana

MODE / 02

O glasses

Sie verleihen sofort eine intellektuelle Ausstrahlung: Die runden Brillen haben die Gläser in Maskenform der vergangenen Saisons abgelöst. Diese hier sind fast immer schlicht und elegant. Aber achtet auf die blaue Prada-Brille, die auf die Mikrotasche abgestimmt ist: ein echtes Design-Accessoire.

Dolce&Gabbana

Dolce&Gabbana

Prada

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

MEDAVITA

II

IDOL

HIM

Grey shadow male color oil
Ölcoloration für Männer

ZUR GRAUABDECKUNG

Erhältlich in **Hellgrau, Grau, Dunkelgrau, Neutral für** unterschiedliche Resultate: leichte Abdeckung, mittlere Abdeckung, komplette Abdeckung.

60 ML X 3 PZ

AUF BASIS VON WALNUSSSCHALENEXTRAKT (JUGLANS REGIA)

MODE / 03

zurück in DIE ZUKUNFT

Daunenjacken in Neonfarben, leicht kitschige Prints, gewagte Farbkombinationen: Es scheint, als würden wir einen Sprung in die Vergangenheit tätigen, in Richtung der 80er Jahre. Hier tummeln sich die größten Designer: Louis Vuitton, Versace, Prada, Valentino ... Da ist doch nicht etwa Nostalgie für das Mailand der 80er Jahre im Spiel?

Marcelo Burlon

Versace

Valentino

Marcelo Burlon

Dolce&Gabbana

MODE / 04

samt

Sportlich und elegant zugleich: Samt widersteht jeder Mode. Dolce & Gabbana und Tom Ford haben daraus einen farbenfrohen Total Look gemacht, so richtig "dandy".

Tom Ford

Dolce&Gabbana

Gucci

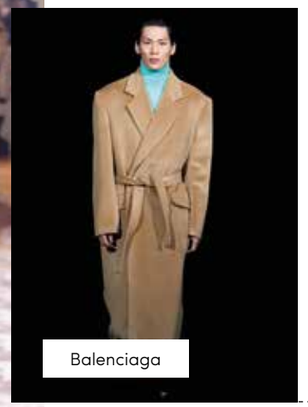
Raf Simons

MODE / 05

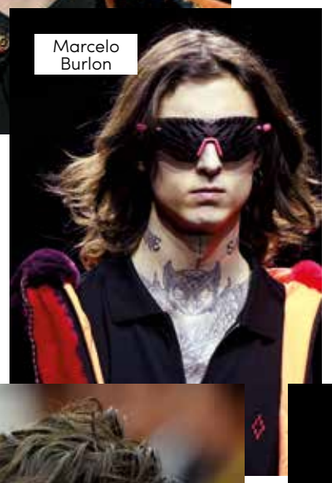
riesenschultern

Mäntel und Jacken im Stil der 80er Jahre: Die Schultern sind fundamental und auffallend. Die Schulterpolster sind zurück!

Raf Simons


Balenciaga

Hair style



SLEEK ODER SOFT?

MUST HAVE:

WET GEL UND CONDITIONER

Shampoo und los? Nein, das reicht nicht mehr. Bei dem Hairstyle dieser Saison geht es um einen Mann, der sorgfältig gepflegt und elegant ist. Vom Haar mit Wet-Effekt bis hin zu weicheren Strukturen bei den großen Designern - um mit dem Herbst-/Winter-Look Schritt zu halten, muss das richtige Produkt gewählt werden: Pasten, Gels, feuchtigkeitsspendende Mousses kommen definitiv in den männlichen Kosmetikkoffer.

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

IDOL GLASS

Ein Wachs, das Glanz, Geschmeidigkeit und Feuchtigkeit verleiht. Ideal für die Kreation von Glattlooks oder zur Fixierung von allen Haartypen ohne dabei zu beschweren.

HAIRSTYLES / 01

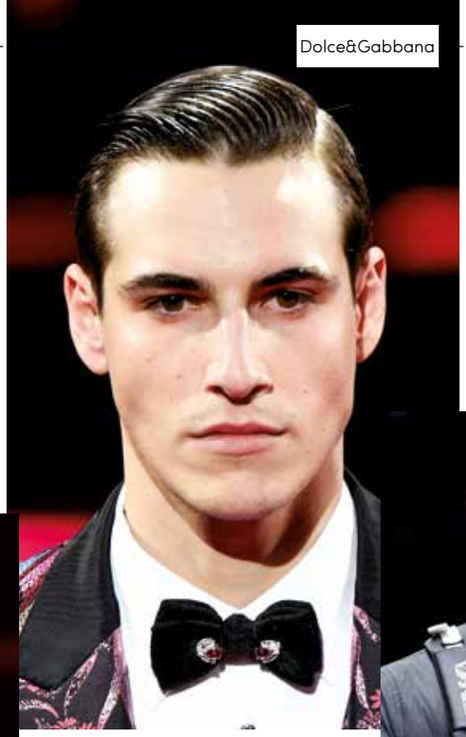
BIS ÜBER die Schultern

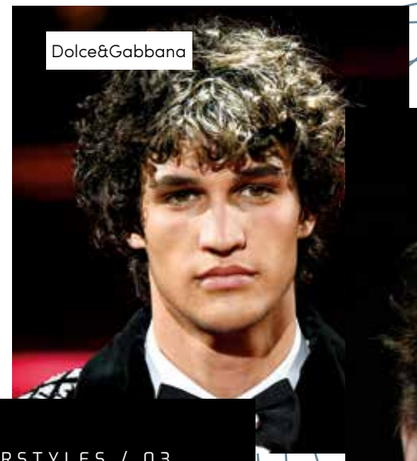
Sehr lang sind sie, reichen bis über die Schultern und werden mit Mittelscheitel getragen: Männliches, auch bereits sehr raffiniertes Haarstyling erprobt neue Möglichkeiten. Und um die Strähnen und den Mittelscheitel an Ort und Stelle zu halten, ist ein Fixierprodukt mit einer leichten Konsistenz und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften perfekt. Denn langes Haar muss gepflegt werden...

HAIRSTYLES / 02

sleek

Glänzend, elegant, glatt ... und ein englischer Begriff, der all diese Bedeutungen vereint, lautet: "sleek". Also dann, macht Euch bereit, stattet Euch mit Wetgel, Pomade und Stylingprodukten für ein superglänzendes Finish aus. Vom Barber Shop bis zu Unisex-Salons: Der Slogan für die diesjährige Haarsaison lautet sleek!





HAIRSTYLES / 03

soft

Geschmeidig, scheinbar undone, voller Textur: Das ist der "easy chic", den Dior, Armani und Pal Zileri für die Haare ihrer Models gewählt haben. Damit alles lange an seinem Platz bleibt, benötigen wir ein Stylingprodukt mit Matteffekt.

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

MEDAVITA

II

IDOL

SOOTHER

Beard soothing oil
Bartöl für einen geschmeidigen Effekt

50 ML

Feuchtigkeitsspendendes und geschmeidig machendes Bartöl. Hinterlässt den Bart weich, gezähmt und hat eine feuchtigkeitsspendende Wirkung, die lange anhält.

ENTHÄLT VITAMINE SOWIE ARGAN-, SONNENBLUMEN-, LEINSAMEN- UND SÜSSMANDELÖL.

www.medavita.it · ·

MEDAVITA

Luxviva

COLOR CARE

DIE NEUE LINIE VON MEDAVITA
FÜR DIE **GESUNDHEIT** UND **SCHÖNHEIT**

von gefärbtem und gebleichtem Haar

MEDAVITA PRÄSENTIERT

LUXVIVA COLOR CARE

Die neue Medavita-Linie widmet sich der Gesundheit und Schönheit von coloriertem und blondiertem Haar.

LUXVIVA COLOR CARE BEKÄMPFT UND VERHINDERT DIE ALTERUNG DER HAARSTRUKTUR

- reduziert den Farbverlust
- **schützt** vor UV-Schäden
- **erhöht** den Glanz, die Tiefe der **Reflexe** und die **Intensität** der soeben erzeugten Farbe

Shampoo Säurebildend Post Color

Säurebildendes Post Color Shampoo, das gefärbtes, gebleichtes und gesträhntes Haar sanft reinigt. Es erhöht die Intensität der Farbe und macht das Haar weicher und glänzender.

Shampoo Anti-Gelbstich

Anti-Gelbstich Shampoo, das die Reflexe von blondem, gebleichtem, gesträhntem, aschblondem und natürlich grauem Haar schützt und es kühler wirken lässt. Für geschmeidige und glänzende Haare. Enthält den Komplex **Amino Concentré.**

Enthält den Komplex Amino Concentré

EINE KOMPLETTE LINIE, DIE DIE HAARFASER VON INNEN REPARIERT UND RESTRUKTURIERT,

für einen Farbeffekt
voller Strahlen und Brillanz.

Beruhigend!

Milch Extrem schützend

Schutzmilch für Kopfhaut, die empfindlich auf die kosmetische Farbe reagiert. Wirkt direkt in der Farb-/Bleichmischung. Enthält keine Pigmente und garantiert dadurch die Farbtreue der gewählten Farbe für ein optimales Farbergebnis. Beruhigt gleichzeitig die Kopfhaut.

Spray Versiegelnd Post Color

Post Color Versiegelungsspray, das die Kutikula durch Einfangen des Pigmentes versiegelt. Es verleiht der Haarfaser einen extremen Glanz und Geschmeidigkeit und erleichtert gleichzeitig das Trocknen. Garantiert maximalen Schutz vor Feuchtigkeit. Verlängert die Intensität der Farbe und macht das Haar geschmeidiger und glänzender.

Maximaler Schutz!

Filler Restrukturierend Post Color

Post Color Filler mit filmbildender Wirkung, der das Haar umhüllt und die pflegende Wirkung verstärkt. Schützt die Farbe vor Umwelteinflüssen, beseitigt elektrostatische Aufladungen, hält das Haar elastisch, verlängert die Intensität der Farbe und macht das Haar geschmeidiger und glänzender.

Oleo-Gel Kopfhaut schützend

Barriere-Gel zum Schutz der Kopfhaut vor und während des Färbeprozesses. Bewahrt die Haut während des Auftragens der Farbe vor unschönen Flecken am Haaransatz und der Stirn. Es hat eine effektive Schutzwirkung und kann leicht mit Wasser entfernt werden.

Maske Säurebildend Post Color

Säurebildende Post Color Pflegemaske, die antioxidativ wirkt, das gefärbte Haar restrukturiert und tiefgreifend pflegt. Verlängert die Intensität der Farbe und macht das Haar geschmeidiger und glänzender.

Intensive, langanhaltende Farbe!

Lichtinfusion

Glanzgebendes Serum für Farbbrillanz. Repariert geschädigte Stellen der Haarfaser und verleiht sofortigen Glanz. Es macht das Haar geschmeidiger, lässt es strahlen und hat eine energie- und feuchtigkeitsspendende, regenerierende und kräftigende Wirkung.

Shampoo Farbig Belebend

Sanfte Reinigung für gefärbtes, gebleichtes und gesträhntes Haar. Verlängert die Intensität der Farbe und macht das Haar geschmeidiger und glänzender.

DIE WIRKSTOFFE VON LUXVIVA COLOR CARE: FÜR LANG ANHALTENDEN GLANZ

FÄRBERDISTELÖL

Färberdistelöl ist in der Kosmetik weit verbreitet: Auf das trockene und spröde Haar aufgetragen, schenkt es ihm dank seiner stark **feuchtigkeitsspendenden** Eigenschaften **Schutz** und **Pflege**.

LEINÖL

Mit seinem hohen Gehalt an Fettsäuren, Lecithin und Vitamin E verleiht es dem Haar **Vitalität**. Durch den hervorragenden **Anti-Frizz Effekt** wird es glänzend und geschmeidig.

KOKOSÖL

Hat eine **pflegende** und **beruhigende Wirkung** auf **Körper** und Haare. Trockener Haut verleiht es Elastizität und Spannkraft.

KREUZKÜMMELÖL

Zu seinen kosmetischen Eigenschaften gehören die Beruhigung und Glättung von entzündeter oder trockener Haut, während es sich auf dem Haar durch eine hochgradig **feuchtigkeitsspendende**, **pflegende**, **kräftigende** und **glanzgebende** Wirkung auszeichnet und Trockenheit lindert.

SHEABUTTER

Besonders ausgeprägt sind ihre **reparierenden, schützenden, pflegenden, feuchtigkeitsspendenden, geschmeidig- und weichmachenden** Eigenschaften.

MORINGAÖL

Aus den besonders trockenheitsresistenten Samen wird ein reichhaltiges und nahrhaftes Öl gewonnen, das stark feuchtigkeitsspendende Eigenschaften hat und das Haar vor den schädlichen Auswirkungen von Smog, UV-Strahlen und freien Radikalen schützt.

ETOILAGE

WHAT WOMEN WANT

GLÄNZENDE UND GESCHÜTZTE HAARE IN DER HÄLFTE DER ZEIT

Das revolutionäre MEDAVITA Farberlebnis: Glanzvolle Looks und prachtvolle Akzente mit Respekt und Schutz für die Haarfaser. Und die Zeit für den Service im Salon halbiert sich.

MEDAVITA

www.medavita.it · Folgen Sie uns auf Medavita SPA · @medavitaofficial

der experte *antwortet*

Herausgegeben von der Redaktion

13 PFLANZLICHE WIRKSTOFFE VON EXTREMER VITALITÄT UND KRAFT.

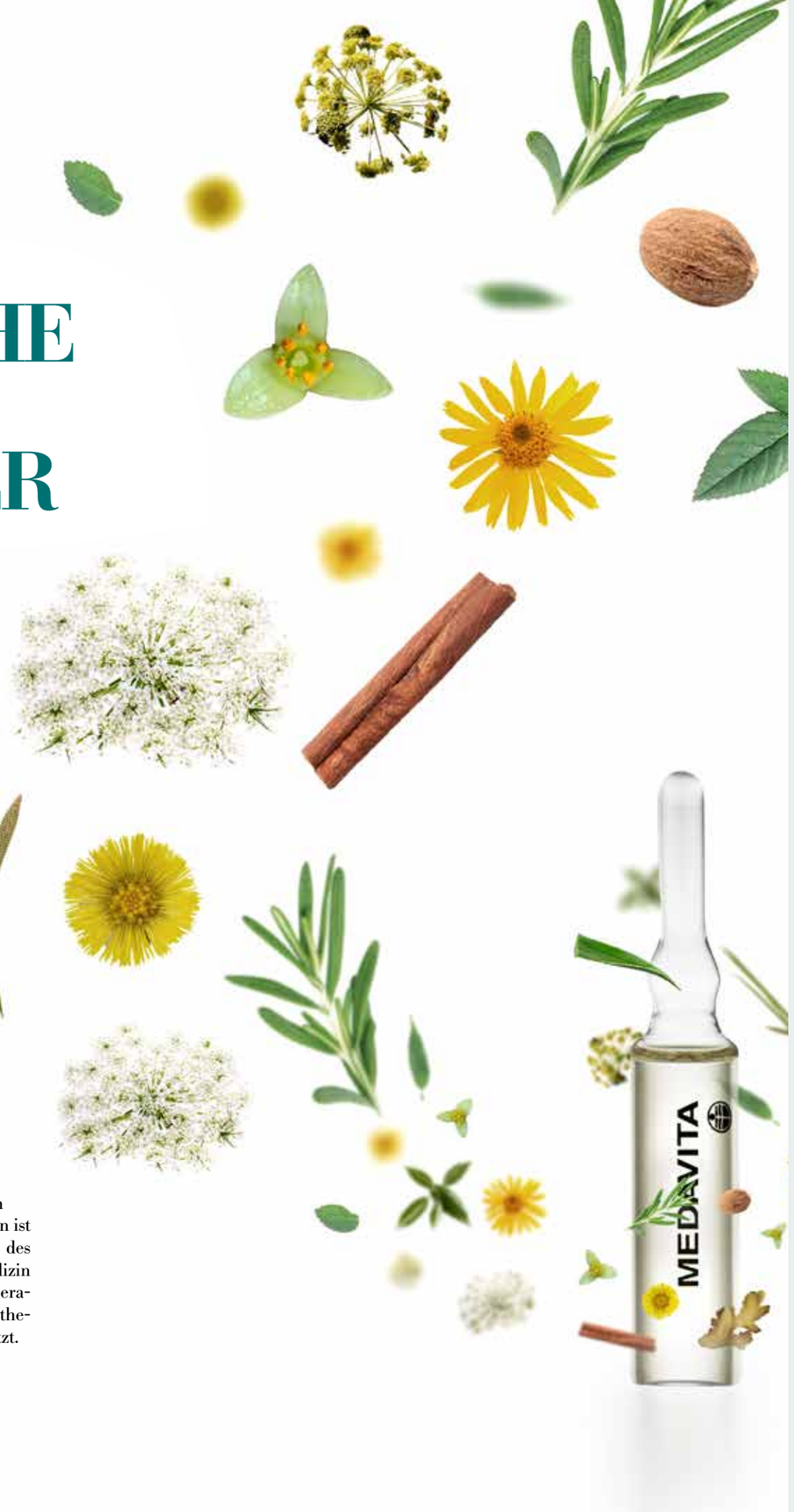
Ein konzentrat aus der natur, das die haare leben lässt.

Lotion Concentrée

Ein Konzentrat aus der Natur, eine Rezeptur von unvergleichlicher Wirksamkeit für die Gesundheit und Schönheit, die altes Wissen, Heilmittel aus der Pflanzenwelt, Essenzen aus Heilpflanzen und moderne Phytotherapie kombiniert.

EIN **WERTVOLLES PRODUKT**, DAS SEINESGLEICHEN SUCHT.

Lotion Concentrée ist ein multifunktionaler Wirkstoffkomplex, der aus einem reichen Pool von Substanzen pflanzlichen Ursprungs zwar von Medavita entwickelt wurde, aber bereits seit Jahrhunderten existiert. Denn die Wirksamkeit von Heilpflanzen ist seit jeher bekannt. Sie sind Teil des kulturellen Erbes der Naturmedizin und werden nach wie vor als therapeutische Methode in der Phytotherapie und Homöopathie eingesetzt.



13 PFLANZLICHE WIRKSTOFFE VON EXTREMER VITALITÄT UND KRAFT:

DAS SCHLAGENDE HERZ DER LOTION CONCENTRÉE.

Die Formel besteht ausschließlich aus ätherischen **Ölen und reinen Pflanzenextrakten** (Arnika, Rosmarin, Aloe, Kalmus, Myrrhe, Zimt, Ingwer, Galbanum, Muskatnuss, Kampfer), die mit größter Sorgfalt auf der ganzen Welt ausgewählt werden und deren außergewöhnliche Konzentration als Reservoir für ihre Anti-Aging-Wirkung fungiert. Ein Elixier, das Haut und Haar Vitalität und Energie verleiht.

Rosmarin *(Rosmarinus officinalis)*
Antioxidativ, stimulierend, hautreinigend, mikrobenhemmend, gefäßerweiternd.

Arnika *(Arnica montana)*
Stimulierend, wundheilend, adstringierend, entzündungshemmend.

Zimt *(Cinnamomum zeylanicum)*
Breitbandantiseptikum, mikrobenhemmend, antioxidativ.

Ingwer *(Zingiber officinale)*
Nervenstärkend, entzündungshemmend, revitalisierend, karminativ, entgiftend.

Kampfer *(Camphora)*
Aromatisierend, desodorierend, reinigend, antiseptisch.

Aloe *(Aloe ferox)*
Regenerierend, heilend, entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend.

Kalmus *(Acorus calamus)*
Stimulierend, straffend, aromatisierend.

Galbanum *(Ferula galbaniflua)*
Antiseptisch, karminativ, entzündungshemmend, heilend.

Myrrhe *(Commiphora myrrha)*
Adstringierend, antiseptisch, regenerierend, straffend, beruhigend und reinigend.

Muskatnuss *(Myristica fragrans)*
Antibakteriell, antimykotisch, antioxidativ und karminativ.

Schafgarbe *(Achillea millefolium)*
Adstringierend, heilend, hämostatisch, antiseptisch und entzündungshemmend.

Huflattich *(Tussilago farfara)*
Adstringierend, hautreinigend, lindernd und beruhigend.

Chinarindenbaum *(Cinchona succirubra)*
Anregend, straffend, adstringierend.

Aus Respekt vor einem Brauch von beispielloser Wirksamkeit ist der Herstellungsprozess der Lotion Concentrée im Laufe der Zeit und in seiner Art und Weise unverändert geblieben, mit **Produktionsprozessen** von fast handwerklicher Anmutung und wertvollen Inhaltsstoffen aus der Natur: Dadurch können die kostbaren Eigenschaften der Inhaltsstoffe unverändert bleiben und ihre Wirksamkeit entfalten. In der Tat sind es oft die einfachsten Lösungen, die ältesten Rezepte, die den heutigen ästhetischen Problemen gerecht werden, ohne sie mit der Chemie zu komplizieren.

DER PROZESS DAUERT GENAU 55 TAGE UND IST
IN DREI PHASEN UNTERTEILT:

1

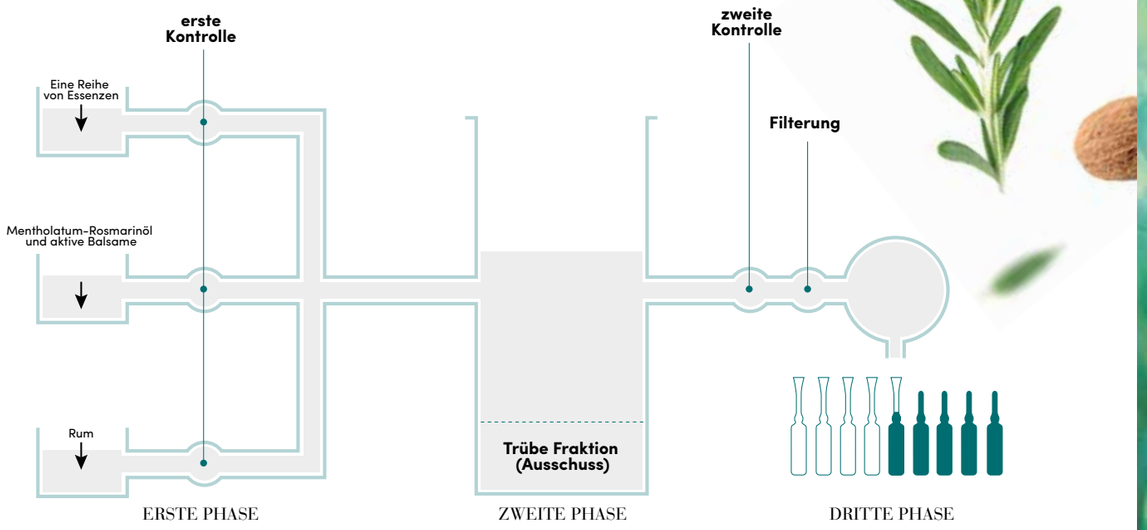
Vermengung der in drei Gruppen eingeteilten Komponenten:
- Grundessenzen (von Aloe bis Ingwer, in verschiedenen Konzentrationen);
- mit Menthol angereichertes Rosmarinöl und aktivierende Balsame;
- Martinique Rum.

2

Die drei Mischungen fließen in Reifetanks, wo sie 45 Tage lang reifen. Nach Ablauf der Mazerationszeit wird ein großer Teil der Mischung entsorgt. Die Endmischung ist somit die Flüssigkeit, die nach dem Abfiltern der trüben Anteile und der während der Mazeration gebildeten Bestandteile übrigbleibt.

3

Die Enddekantierung dauert weitere zehn Tage und beginnt mit einer abschließenden manuellen Filtration. Das Ergebnis ist die reine, gebrauchsfertige Lotion.



ERSTE PHASE ZWEITE PHASE DRITTE PHASE

Von der ersten bis zur letzten Operation des Prozesses vergehen zwei Monate, eine sehr lange Zeit. Der Grund ist, dass es keine Maschinen gibt, mit denen es möglich ist, die Essenz in kürzerer Zeit zu produzieren. Die Natur liefert nicht nur die Zutaten, sondern gibt auch die grundlegenden Methoden und den Zeitpunkt des Produktionsprozesses vor.

DIE **NATUR**
LIEFERT NICHT NUR
DIE ZUTATEN,
SONDERN GIBT
AUCH DIE
GRUNDLEGENDEN
METHODEN UND
DEN ZEITPUNKT
DES **PRODUKTIONS-**
PROZESSES VOR

ANTI-HAARVERLUST-SHAMPOO*

pH-Wert 5.5

Verhindert die Schwächung der Haare und den anschließenden Haarausfall, fördert die Sauerstoffversorgung und den Stoffwechsel. Es hilft, das Haarverankerungssystem am Follikel zu stärken und ermöglicht den idealen Trophismus der Haarwurzel in ihrer vitalen Wachstumsphase. Die Bildung einer natürlichen Mikrohülle verleiht dem Haar Kraft, Festigkeit und Kämmbarkeit.

GRÖSSEN:
250/1000 ml Flasche

INTENSIVE ANTI-HAARVERLUST-BEHANDLUNG*

pH-Wert 3.5

Als Ergebnis eines einzigartigen und exklusiven Herstellungsverfahrens stimuliert sie die Mikrozirkulation und hemmt jene Enzyme, die für die funktionellen Veränderungen an der Basis und den Haarausfall verantwortlich sind. Ihre vasoaktiven, antioxidativen und sauerstoffördernden Eigenschaften stimulieren das Nachwachsen des Haares, stärken das Verankerungssystem am Haarfollikel und verlängern die Lebensphase des Haares, indem die Haarwurzel in ihrer vitalen Wachstumsphase optimal trophiert wird.

GRÖSSEN:
LOTION CONCENTRÉE:
13 Ampullen à 6 ml
LOTION CONCENTRÉE SUPER:
12 Ampullen à 7 ml

LOTION MEDATONIC

pH-Wert 3.5

Kräftigt die Kopfhaut dank ihrer intensiven hygienisch-kosmetischen Wirkung. Sie agiert wie ein täglicher Kräftiger für atonische Haut mit geschwächtem Haar.

GRÖSSEN:
100 ml Sprühflasche

**Unterstützende Anwendung zur Vorbeugung bei Haarausfall*

*Adjuvans gegen Haarausfall

ENTDECKEN SIE DIE LÖSUNG GEGEN HAARAUSFALL* LOTION CONCENTRÉE

GRATIS FÜR SIE

Die neue Detox-Linie Medavita **OXYGEN**

MEDAVITA

Naturlabor
von Silvia Cecchinato
Haircare Consultant Medavita

Pflanzliche Alternative

PHYTO-KERATIN

Die Haare sind fadenartige Gebilde, die aus chemischer Sicht hauptsächlich aus Proteinen, Wasser, Lipiden, Pigmenten und Spurenelementen bestehen.
Unter den Proteinen sticht das Keratin hervor, das einen Grundbaustein unseres Haares darstellt.
Keratin ist der Hauptbestandteil des Haares, ein faseriges Protein, das sehr widerstandsfähig (von dieser Eigenschaft leitet sich sein Name ab, der im Griechischen "Horn" bedeutet) und wasserunlöslich ist und aus langen Aminosäureketten besteht, in denen verschiedene Vitamine und Spurenelemente zwischengeschaltet sind. Im menschlichen Körper ist Keratin nicht nur im Haar vorhanden, sondern findet sich auch in anderen Geweben wie Haut und Hautanhangsgebilden wie Haaren und Nägeln.

Im Vergleich zu dem im Stratum corneum der Epidermis vorhandenen Keratin ist das des Haares jedoch viel härter, da es eine sehr große Menge Cystein enthält, eine schwefelreiche Aminosäure, die extreme Resistenz verleihen kann.
So wie eine Wand aus vielen Ziegeln besteht, ist Keratin, ein Protein, das Ergebnis einer Verkettung von einfacheren Elementen: den Aminosäuren.
Es besteht hauptsächlich aus 18 Aminosäuren, von denen die wichtigsten Cystein, Serin, Glutaminsäure, Threonin, Glycin und Arginin sind, die zunächst in langen Ketten, dann in komplexeren Strukturen organisiert sind.
Durch die Wechselwirkungen zwischen den Aminosäuren aus verschiedenen Ketten können sich die Keratinfasern zu einer Helixstruktur verbinden.

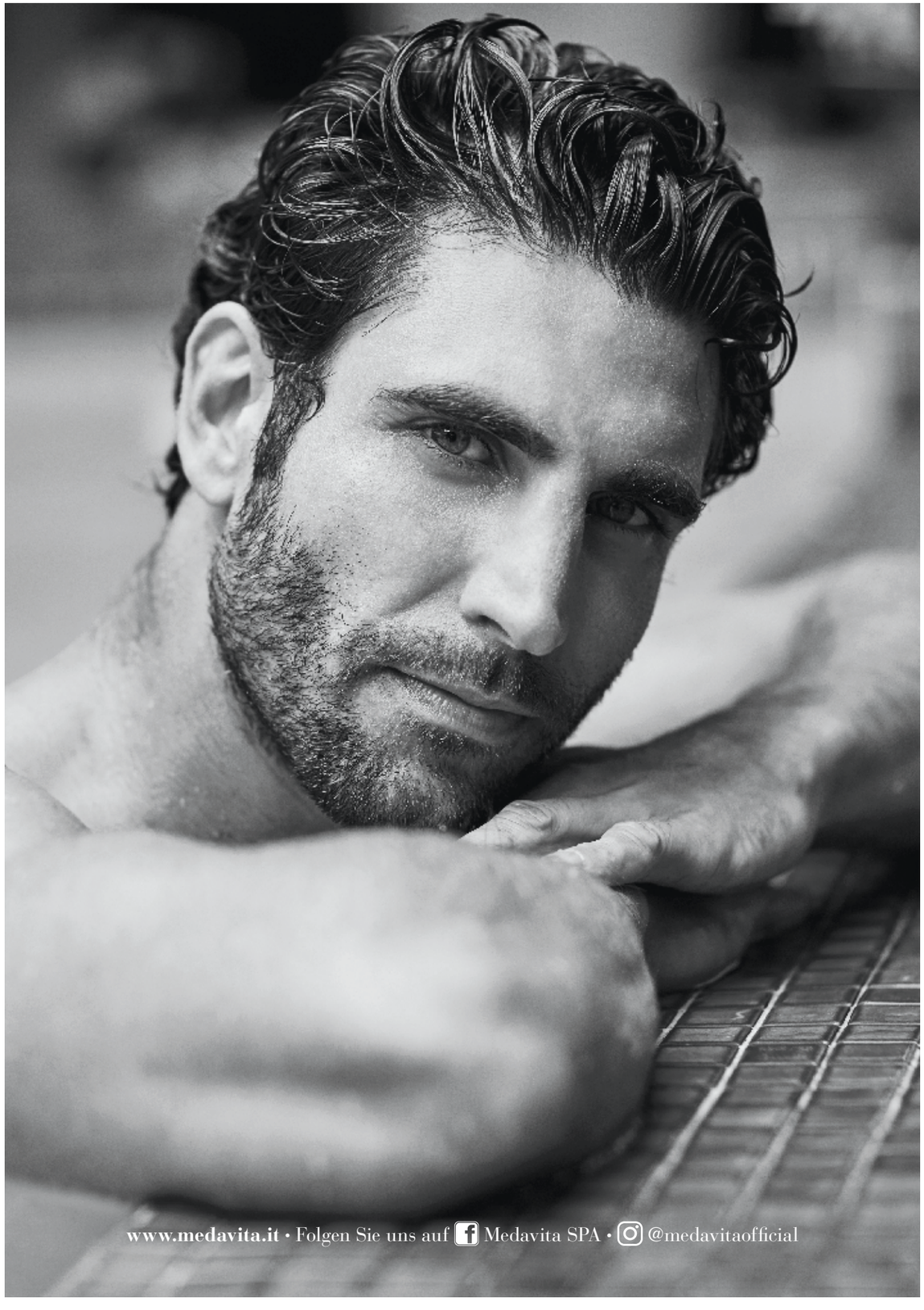
Die Hauptverbindungen, aus denen sich die Struktur zusammensetzt, sind die Disulfidbrücken, die durch Schwefelatome in den Cysteinmolekülen gebildet werden. Daneben gibt es auch Salzbrücken und Wasserstoffbrücken, die weniger beständig sind, aber den Helixaufbau unterstützen.
Diese spezielle Konformation, genauer gesagt Alpha-Helix, ermöglicht es dem Keratin, einen engen Zusammenhalt aufrechtzuerhalten, der Steifigkeit, Stabilität und Festigkeit gewährleistet, aber gleichzeitig aufgrund der vorhandenen Wasserstoffbrücken eine gewisse Flexibilität aufweist.
Die nächste Ebene wird durch die Windungen von vier Alpha-Helix zu einer Protofibrille dargestellt, die von den Disulfidbrücken zusammengehalten wird.
Am Ende setzt sich die Ansammlung dieser Filamente zu anderen Arten von Strukturen zusammen, um die Rinde des Haares zu bilden.
Die Keratinsynthese erfolgt über spezialisierte Zellen, sogenannten Keratinozyten, und dieser Prozess wird durch Hormone, genetische Faktoren und die richtige Zufuhr an Vitaminen reguliert.
Folglich können Mangelernährung oder enzymatische Defekte in den Synthesewegen von Cholesterin und Fettsäuren Anomalien im Keratinisierungsprozess verursachen, die zu strukturellen Defekten im Haarschaft führen können.
Die Funktion von Keratin im Haar ist von grundlegender Bedeutung, da es für sein Aussehen und seine Struktur verantwortlich ist.
Mit anderen Worten, Keratin ist der Spiegel der Haargesundheit.
Widerstand und Festigkeit können jedoch durch bestimmte Einflüsse abnehmen.

DIE **FUNKTION VON KERATIN** IM HAAR IST VON GRUNDLEGENDER BEDEUTUNG, DA ES FÜR SEIN AUSSEHEN UND SEINE STRUKTUR **VERANTWORTLICH** IST

Schäden hängen hauptsächlich mit der Verwendung aggressiver Chemikalien, einer längeren Exposition gegenüber Umweltfaktoren (einschließlich Sonnenlicht, sofern dies ungeschützt geschieht) oder sogar mit Luftschadstoffen zusammen, aber auch mit physikalischen und thermischen Eingriffen am Haar (permanentes Glätten mit einem Glätteisen oder einem Föhn), bestimmten Medikamentenarten und schließlich können auch Stress und Ernährungsmängel die Keratinstruktur des Haares beeinträchtigen.

Aus diesem Grund nehmen viele Menschen eine Keratinbehandlung in Anspruch, die im Kosmetikbereich vor allem geschätzt wird, um das Problem von krausen Haaren zu bekämpfen.
Dabei handelt es sich um hydrolysiertes Keratin, das enzymatisch in kleinere Einheiten zerlegt wird, um es der Haarfaser ähnlicher zu machen.
Nur wenige wissen jedoch, dass es sich um ein Produkt tierischen Ursprungs handelt, das in Rinderhufen oder Schafwolle vorkommt.
In Behandlungen und Haarprodukten wie Shampoos, Conditioner oder Komplettbehandlungen wird tierisches Keratin oft eingesetzt, um sie glatter und seidiger zu machen und insbesondere als Anti-Frizz-Behandlung.
Medavita legt seit jeher großen Wert auf die Entwicklung von Produkten, die Mensch und Umwelt respektieren.
Aus diesem Grund hat man sich für die neueste wissenschaftliche Entdeckung auf diesem Gebiet entschieden, das so genannte "Phytokeratin", eine innovative Zusammensetzung, die eine pflanzliche Alternative zu tierischen Proteinen darstellt.
Weizenproteine werden als Phytokeratin bezeichnet, um ihre Fähigkeit zu unterstreichen, die Vorteile von tierischem Keratin in der Dermokosmetik ohne Gegenanzeigen zu reproduzieren.
Diese Art von fragmentierten Proteinen wird aus dem Gluten von teilhydrolysiertem Weizen gewonnen, das heißt, es handelt sich um Pflanzenpeptide mit niedrigem Molekulargewicht, die durch enzymatische Hydrolyse von Weizen (Triticum vulgare) erhalten werden. Mit anderen Worten, mittels Enzymen werden die Proteine in kleinere Teile zerlegt, um ein Produkt mit einer besseren Penetration und Übereinstimmung mit der Oberfläche von Haut und Haaren zu erhalten.
Phytokeratin hat eine stark feuchtigkeitsspendende und pflegende Wirkung für die Haut und Haarfasern, insbesondere auf den Haaren zeigt es seine nährende, entwirrende und stärkende Wirkung.

Weizenproteine können die Kämmbarkeit der Haare verbessern und gleichzeitig die durch übermäßiges Bürsten entstandenen Schäden reduzieren sowie dabei helfen die für das Haar typische Elastizität wiederherzustellen und die Fasern zähmbarer zu machen.
Dies wurde durch Studien in dermatologischen Zentren und sensorischen Tests nach Behandlungen auf Phytokeratinbasis belegt.
Pflanzliches Keratin ist nicht nur eine natürliche Alternative zu hydrolysiertem tierischen Keratin, sondern hat auch noch bessere Eigenschaften als dieses.
Es enthält 18 Aminosäuren, darunter Weizen- und Sojaprotein, sowie die drei wichtigen Aminosäuren Arginin, Serin und Threonin, die ausgewählt wurden, um die gleiche Zusammensetzung des im Haar vorhandenen Keratins herzustellen.
Weizenproteine dringen dank ihres niedrigen Molekulargewichts leicht in den Haarschaft ein und verbessern Körper, Glanz und Weichheit.
Arginin ist weithin bekannt dafür, dass es die Haarfasern stärkt, sie viel kräftiger und elastischer macht und Brüche verhindert, die durch Austrocknung und Beschädigung verursacht werden.
Serin ist eine Vorstufe von Ceramiden und zeigt antioxidative und pflegende Eigenschaften auf dem Haar, das somit hydratisiert und vor äußeren Einflüssen geschützt wird.
Threonin schließlich ist eine essentielle Aminosäure, die hilft, das Gleichgewicht der Proteine im Haarkörper aufrechtzuerhalten und die Synthese von Kollagen fördert. Auf dem Haar hat es eine antistatische und feuchtigkeitsspendende Wirkung.
Haare spielen eine Schlüsselrolle in unserem Leben.
Sie sind nicht nur Körperschmuck, sondern auch Symbol für Anmut und Kraft.
Deshalb geht ihre Pflege über die reine Ästhetik oder Mode hinaus. Die Wahl der richtigen Produkte, wie zum Beispiel eine Pflege auf Phytokeratinbasis, ist ein wichtiger Schritt zur Verbesserung des Haares... und uns selbst.



*Adjuvans gegen Haarausfall

ENTDECKEN SIE DIE LÖSUNG GEGEN HAARAUSFALL* LOTION CONCENTRÉE HOMME

GRATIS FÜR SIE

Die neue Detox-Linie Medavita **OXYGEN**

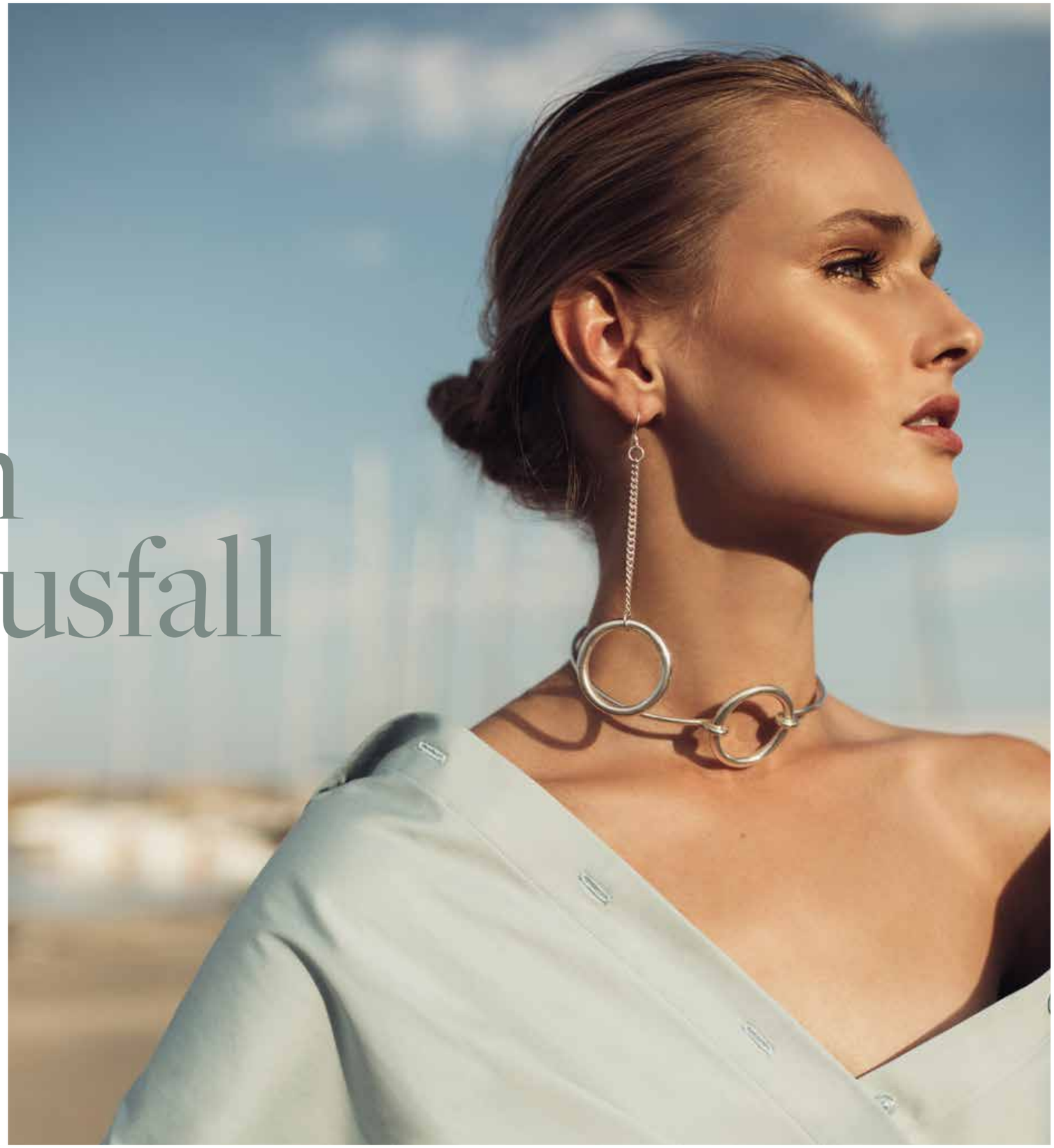
MEDAVITA

Take care
of *yourself*

von Davide Lavazza
Haircare Consultant Medavita

SPEZIELLE
VORBEUGUNG

Gegen Haarausfall



Der Sommer ist schon wieder vorbei und mit ihm die Hitze und die Ferien; eine Zeit, in der wir dazu neigen, das Wohlbefinden unserer Haare ein wenig zu vernachlässigen und uns stattdessen unseren Lieblingsbeschäftigungen widmen. Ein paar einfache Maßnahmen genügen jedoch, um unser Haar und unsere Haut wieder gesund zu pflegen und in einem Topzustand nach Hause zurückzukehren.

DIE FLÜSSIGKEITSZUFUHR UND DIE VERSORGUNG MIT **MINERALIEN** AUS OBST UND GEMÜSE **IST FUNDAMENTAL**. ABER WIR DÜRFEN AUCH DIE **VITAMINE** UND **PROTEINE** NICHT AUSSER ACHT LASSEN, DIE UNSER HAAR FÜR EIN **GESUNDES** UND KRÄFTIGES **WACHSTUM** BRAUCHT

REGEL NUMMER EINS:
KEIN STRESS!

Verlängert die wohltuenden Wirkungen der Ferien: Endlich habt ihr die Gelegenheit, euch für einige Wochen von den üblichen Verpflichtungen und Sorgen zu lösen und könnt für eine Weile den gewohnten, hektischen Alltag vergessen, was euch Geist und Körper, einschließlich der Haare danken werden.
Denn bekanntermaßen sind die vasopressorischen Wirkungen der sogenannten "Stresshormone" Adrenalin und Cortisol eine der Ursachen für Kopfhauterkrankungen wie Haarausfall und das seborrhoische Exzem, da sie eine Verringerung oder Veränderung des Produktionszyklus der Haarproteine bewirken.
Natürlich ist es auch nach dem Sommer wichtig auf die Ernährung zu achten, da wir nicht nur starker Hitze und Sonneneinstrahlung ausgesetzt waren sondern ebenso dem daraus resultierenden Stress: Die Flüssigkeitszufuhr und die Versorgung mit

»

Mineralien aus Obst und Gemüse ist fundamental. Aber wir dürfen auch die Vitamine und Proteine nicht außer Acht lassen, die unser Haar für ein gesundes und kräftiges Wachstum braucht. Vergessen wir nicht, dass der Hauptbestandteil unseres Haares ein Protein namens Keratin ist, für dessen Synthese wir die korrekte Zufuhr an Aminosäuren benötigen.
Was die Mineralien betrifft, so sollte man auf das essentielle Mineral Eisen ein Auge haben. Eine zu geringe Aufnahme kann zu Anämie führen, das heißt zu einer Verringerung des Hämoglobinspiegels im Blut und damit zu einer Verringerung der Sauerstoffmenge, die unser Blut transportieren kann (Sauerstoff und Kohlendioxid werden von genau diesem Protein, das reich an roten Blutkörperchen ist, jeweils von der Lunge zu den Zellen transportiert und umgekehrt). Dies verlangsamt den Stoffwechsel in den Follikeln und kann Haarausfall verstärken. Um die richtige Sauerstoffversorgung des Blutes aufrechtzuerhalten, sind Lebensmittel wie Fleisch und einige Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli und Kohl wichtige Eisenquellen ebenso wie Vitamin C, das neben seiner starken antioxidativen Wirkung tatsächlich eine wichtige Rolle im Eisenstoffwechsel spielt. Es erleichtert dessen Aufnahme über den Darm, daher sollten wir auch Zitrusfrüchte und Beeren nicht vernachlässigen, um die notwendige Menge an Vitamin C aufzunehmen. Denn wie bereits bekannt ist, wird dieses Vitamin im Körper nicht gespeichert, was eine tägliche Einnahme erfordert, um seine Vorteile zu nutzen. Auch Zink und Magnesium sind zwei wichtige Mineralien für das Wohlbefinden unseres Körpers und folglich auch unserer Haare. Ein Mangel kann zu Wachstumsverlangsamungen oder strukturellen Problemen des Haarschaftes führen. Diese Mineralstoffe finden sich in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Krustentieren aber auch in Trockenfrüchten, Kakao, Feigen ...
Aber diese Regeln gelten eigentlich für alle Jahreszeiten, während ein speziellerer Aspekt am Ende dieser Saison nicht unterschätzt werden sollte, insbesondere von denjenigen, die lange Haare tragen: der verstärkte Einsatz von Gummibändern, Spangen und generell von Stylingwerkzeugen, um die Haare in verschiedenen Frisuren zusammenzuhalten. Einige wissen bereits, dass ein kontinuierliches Ziehen die Wurzel mittel- und langfristig mehr oder weniger reversibel schädigen kann (abhängig von der Intensität und Kontinuität der Traktion), was zu einer unästhetischen Haarausdünnung im Stirn- und Schläfenbereich führt. Um Schäden durch mechanische Belastung zu vermeiden, ist es ratsam, den Wurzeln regelmäßig Ruhe zu gönnen und die Haare nicht zu lange zusammengebunden zu lassen.
Der Sommer ist auch die Zeit der Hüte und - für Liebhaber von Motorradtouren - der Helme. In diesem Fall ist neben der mechanischen Beanspruchung ein zweiter Faktor zu berücksichtigen: Die Zunahme und die Stauung des Schweißes durch Kopfbedeckungen kann zu Veränderungen des Hydrolipidfilms führen, der unsere Haut schützt, mit allen Beschwerden, die diese Dysfunktion verursachen kann, wie empfindlichere Haut, Abschuppung aber auch Seborrhö und schließlich Haarausfall. Deshalb ist es immer gut, den Kopf nicht zu lange bedeckt zu lassen und unserer Kopfhaut, wann immer wir das Bedürfnis verspüren, ein paar Minuten Zeit zum Atmen zu geben, um Unannehmlichkeiten zu vermeiden.
Und schließlich dürfen wir nicht vergessen, wie wichtig es ist, am Ende der Saison die richtigen Produkte für zu verwenden: für maximalen Glanz und um gleichzeitig Kopfhaut und Haarfaser zu pflegen.
Die Produkte, die wir für die Reinigung wählen, sind von entscheidender Bedeutung: Sehr wichtig ist die Verwendung eines schonenden Shampoos wie **Velour**, insbesondere wenn wir wissen, dass unsere Haut besonders empfindlich auf Schweiß und Salz reagiert. Auf diese Weise zollen wir auch der Kopfhaut maximalen Respekt.
In diesem Jahr schlägt Medavita einen neuen Verbündeten für die Tiefenreinigung von Haut und Haarwurzeln vor, in denen sich Umweltgifte ansammeln, die zu Reizungen führen können oder unser Haar verunreinigen. Sauerstoff ist ein neuer Schritt in unserer wöchentlichen Reinigungsroutine und nutzt die Waschkraft von Bambusholzkohle, die alle Arten von Verunreinigungen in ihren Molekülen aufnehmen kann, als wären sie mikroskopisch kleine Schwämme.
Abschließend sollten wir uns immer daran erinnern, dass die **Lotion Concentrée** der beste Partner ist, um Haarausfall zu verhindern und dass Medavita sie seit mehr als 55 Jahren einsetzt. Sie liefert die gesamte Energie von 10 Heilpflanzen, damit wir auch die kleinen Fallstricke überwinden können, die im Sommer verborgen liegen und immer perfektes, gesundes Haar haben. Für diejenigen, die die Behandlung bereits im Frühjahr durchgeführt haben, genügt eine einfache wöchentliche Pflegeanwendung, um die bereits erzielten Ergebnisse zu erhalten, während diejenigen, die sie noch nicht angewendet haben, einen zusätzlichen Schub erhalten, um sicherzustellen, dass ihr Haar auch im Herbst ihr Bestes gibt. ■

DIE **MINERALIEN** BETRIFFT, SO IST **EISEN**, DAS EIN **WESENTLICHES MINERAL** IST, SICHERLICH EINES DER ERSTEN, DAS **GENAU BEOBACHTET** WIRD

1. **LOTION CONCENTRÉE**
Behandlung gegen Haarausfall
2. **VELOUR**
Beruhigendes Shampoo
3. **OXYGEN**
Detox-Shampoo und -Maske

MEDAVITA MAG CONSIGLIA

LOTION CONCENTRÉE

13 PFLANZLICHE WIRKSTOFFE VON EXTREMER VITALITÄT UND KRAFT.

EIN **NATURKONZENTRAT**, DAS DEM **HAAR** LEBEN SCHENKT.

MEDAVITA

IDOL

BE YOURSELF, BE YOUR IDOL

www.medavita.it • Folgen Sie uns auf Medavita SPA • @medavitaofficial

MammaCoach

von Elena Gatti
Nachhilfelehrerin
laelenagatt@gmail.com

DER TAG, AN DEM

MEINE TOCHTER BESCHLOSS, SICH DIE HAARE blau ZU FÄRBEN

WENN DER VERLUST VON ORIENTIERUNGSPUNKTEN AUCH UNBESTREITBAR ANSTRENGEND UND NICHT IMMER EINFACH IST, SO STIMMT ES ABER AUCH, DASS DIES EINES DER **WESENTLICHEN ELEMENTE** IST, UM SICH ZU **WEITERZUENTWICKELN**: NICHT NUR SIE, SONDERN AUCH WIR VERÄNDERN UNS UND GEMEINSAM WACHSEN WIR DARAN.

Macht Euch keine Illusionen: Früher oder später wird dieser Tag uns alle treffen.
Vielleicht wird es nicht die Situation sein, in der dir gesagt wird, dass sie oder er sich die Haare "komplett blau" färben möchte, so wie es mir passiert ist, aber mit ihrem Heranwachsen wird der Moment kommen, in dem es dir schwer fällt, die Tatsache zu umreißen, dass dieses nette, fünfzehnjährige Mädchen, das da vor dir sitzt oder dieser schlaksige Sechzehnjährige, der auf dich herabschaut, wirklich, unglaublicherweise, aber ganz eindeutig dein Kind ist. Es sind dieselben, die dir vor Süßigkeiten klebende Küsse gegeben haben, aber jetzt hörst du ihnen zu und während du sie beobachtest, kommt dir der Gedanke, dass ein Außerirdischer von diesem Geist und seinem Körper Besitz ergriffen haben muss.
Die Pubertät ist für alle eine Zeit der Orientierungslosigkeit: Für Teenager, weil sie in gewisser Weise eine Wiedergeburt durchlaufen und für die Eltern, weil sie unweigerlich in diesen Prozess involviert sind. Aber auch wenn der Verlust von Bezugspunkten unbestreitbar anstrengend und nicht immer einfach ist, so stimmt es auch, dass die Pubertät eines der wesentlichen Elemente der Weiterentwicklung darstellt: Sowohl sie als auch wir verändern uns und wachsen daran. Aber wie kommen wir am besten durch diese Zeit?

Als Lernexperte frage ich mich zunächst immer, welches die wesentlichen und wissenschaftlich fundierten Informationen sind, die uns helfen können, zu verstehen, was mit unseren Kindern passiert. Wir dürfen nicht vergessen, dass die Pubertät aus biologischer, physiologischer, neuronaler und psychologischer Sicht eine Phase mit unglaublichen Veränderungen für den Menschen darstellt. Hormone bilden sich und werden ausgeschüttet, der Körper wächst von Monat zu Monat um Zentimeter, das Gehirn befindet sich, wie uns die Neurowissenschaftler[1] lehren, in einem sehr besonderen Entwicklungsstadium und die Psyche muss sich mit all dem auseinandersetzen und die Veränderung des Kindes, das es bis dahin war, integrieren.
Frances E. Jensen, Leiterin der Abteilung für Neurologie an der School of Medicine der University of Pennsylvania, erklärt anschaulich, was auf neuronaler Ebene in den Köpfen unserer Kinder vorgeht: "Das Gehirn eines Teenagers ist eine Art Paradoxon. Weil es einen Überfluss an grauer Substanz hat (die Neuronen, die die Grundbausteine des Gehirns bilden) und eine unzureichende Versorgung mit weißer Substanz (die Zusammenstellung von Verbindungen, mit denen Eingaben effizient von einem Teil des Gehirns zu einem anderen übertragen werden können) aufweist, sieht es wie ein brandneuer Ferrari aus: Es hat alle Mechanismen, die

[1] Sehr interessant dazu ist der Artikel von di R. Sapolsky, L'adolescenza necessaria, «Internazionale» Nr. 1069, 19. September 2014, S. 60.

DAS **PERFEKTE REZEPT GIBT ES EBENSOWENIG** WIE DAS PERFEKTE ELTERNTEIL: MAN BESTIMMT DIE ZUTATEN, MAN PROBIERT AUS, **MAN MACHT FEHLER, MAN LERNT.**

funktionieren und ihr volles Potenzial ausschöpfen könnten, aber es wurde noch nicht eingefahren. Mit anderen Worten, es summt, aber es weiß nicht wirklich, wohin es gehen soll"[2].

Die Folgen dieses Ungleichgewichts sind für alle sichtbar: Emotionen werden intensiver wahrgenommen und sind weniger kontrollierbar (und das Familienklima wechselt von "ruhig, nicht sehr trüb" bis "Hurrikan, Stärke 4", ohne dass Sie es bemerken); die Unfähigkeit, Risiken zu erkennen und vor allem die Anziehungskraft, die von allem ausgeht, was gemeinhin als gefährlich angesehen wird, sind auf ihrem höchsten Entwicklungsniveau (der Unterschied zwischen einem Erwachsenen und einem Teenager besteht nicht in dem mehr oder weniger großen Wunsch, die Gefahr auszuprobieren, sondern in der Tatsache, dass ein Erwachsener dank der Entwicklung einiger seiner Hirnareale besser in der Lage ist, sie zu erkennen und sich zurückzuhalten); die Kluft zwischen Potenzial und mangelnder Erfahrung ist beträchtlich ("Aber.... ich hätte nicht gedacht, dass es einem nach fünf Shots derartig schlecht gehen kann ..."); der Einfluss der Peergroup ist stärker denn je (mit allem, was sich daraus in dieser unserer "Social"-Ära ergibt).

All dies macht die Adoleszenz "zur Lebensperiode, in der es höchstwahrscheinlich ist, dass ein Mensch in eine Sekte eintritt, tötet oder getötet wird, eine neue Kunstform erfindet, darum kämpft einen Diktator umzulegen, ethnische Säuberungen in einem Dorf vornimmt, Bedürftigen hilft, neue Gesetze der Physik entdeckt, sich schrecklich kleidet, sein Leben Gott weiht und davon überzeugt ist, dass alle Kräfte der Geschichte zusammenkommen, um diesen Moment voller Gefahren und Versprechungen zum Wichtigsten von allen zu machen"[3].

In Anbetracht dessen, was uns als Eltern erwartet, sollte angemerkt werden, dass diese Gehirnmerkmale die Jugendlichen auch in die Lage versetzen, die spezifischen Anforderungen dieser faszinierenden Evolutionsphase zu erfüllen. Doch obwohl aus psychologischer Sicht jede Lebensphase ihre Relevanz hat, sind die Aufgaben im Jugendalter besonders schwierig: Integration und Akzeptanz des neuen Körpers und der neuen sexuellen Merkmale, Neudefinition der Beziehung zu erwachsenen Elternfiguren, Aufbau eines Systems von persönlichen Werten und Idealen, Übernahme neuer Verantwortlichkeiten in Bezug auf die eigene Rolle in der Gesellschaft. Kurz gesagt, es ist, als würde man wiedergeboren. An diesem Punkt müssen wir jedoch verstehen, was zu tun ist: Wie gehen wir angesichts dieser wichtigen Informationen vor? Das perfekte Rezept gibt es ebenso wenig wie das perfekte Elternteil: Man identifiziert die Zutaten, probiert aus, macht Fehler, lernt. Wenn unsere Kinder wachsen und sich verändern, können wir selbst sicherlich nicht die Gleichen bleiben. Es ist auch an uns, je nach Alter unterschiedliche Pflichten und Rollen zu übernehmen, denn das, was für sie mit drei Jahren wichtig ist, ist nicht dasselbe wie das, was ein Sechsjähriger und noch weniger das, was ein 15jähriger Alien benötigt.

In der heutigen Zeit wird die Familie im Gegensatz zu der "autoritären" der Vergangenheit "autoritativ" genannt. Wir tun alles, um sicherzustellen, dass unsere Kinder eine ruhige Kindheit erleben, in der sie ihr volles Potenzial entfalten können, manchmal begrenzt durch sehr wenige Regeln und noch weniger Frustration. Doch plötzlich versuchen wir, verängstigt vom jugendlichen Tsunami, uns selbst in kleine autoritäre Diktatoren zu verwandeln: "Wenn du nicht sofort tun, was ich sage, dann gibt's kein Handy, keine Games und Du kannst einen Monat lang nicht mit deinen Freunden ausgehen!"; "Bist du denn völlig verrückt geworden?! Blaue Haare kannst du vergessen"; "Ja, natürlich kannst du rausgehen, ruf mich einfach jede Viertelstunde an, um mir zu sagen, wo du bist ..." Und vergessen dabei, dass wir in ihrem Alter einfach die Haustür hinter uns geschlossen haben und tschüss, weg waren, bis wir wieder heimkamen. Wenn es (vielleicht ...) auch in der Vergangenheit funktioniert hat, so ist es in der heutigen Zeit nicht effektiv, Verbote auszusprechen, Gehorsam einzufordern und strenge Kontrollen durchzuführen. Auch weil die Aufgabe unserer Kinder ja darin besteht, sich von uns zu lösen, um sich neu zu definieren. Je fester der Griff, desto schneller ist die Flucht und desto größer ist das beidseitige Unwohlsein. Heute, aber im Grunde genommen seit jeher, wird von den Eltern verlangt, dass sie Autorität haben und nicht autoritär sind. Wie? Einige wichtige Elemente der autoritativen Erziehung sind die Beziehung, das Vertrauen, das Spiegeln und die Kreativität. Zuallererst die **Beziehung**: Wir sollten uns nicht zu viel Angst vor dieser Phase des Lebens unserer Kinder einjagen lassen. Wenn sie hormonelle und emotionale Stürme erleben, erlauben wir dem Tornado einfach nicht, auch uns zu bestürmen, denn schließlich ist unser Gehirn besser als ihres in der Lage die Emotionen zu beherrschen. Stattdessen vermeiden wir impulsive Reaktionen, dumme Sprüche (die wir am Ende, nur einen Moment nachdem wir sie ausgesprochen haben, schon wieder bereuen) und nehmen uns die Zeit, um darüber nachzudenken, was gerade passiert und wie wir am besten vorgehen können.

WENN ES (VIELLEICHT ...) AUCH IN DER VERGANGENHEIT FUNKTIONIERT HAT, SO **PASST** ES IN DER HEUTIGEN ZEIT **NICHT MEHR,** VERBOTE AUSZUSPRECHEN, **GEHORSAM EINZUFORDERN** UND STRENGE KONTROLLEN DURCHZUFÜHREN

Dann ist da die Sache mit dem **Vertrauen**. Wir kennen sie seit ihrer Geburt. Sie wachsen, sie verändern sich, wir können und müssen nicht alles kontrollieren was sie tun, auch weil Kontrolle heutzutage zwischen Internet und den sozialen Netzwerken eine Illusion ist: In der Zeit, die wir benötigen, um zu verstehen, wie eine App funktioniert, benutzen sie bereits eine andere. Dies bedeutet nicht, dass somit auch keine Regeln gelten. Denn wir dürfen nicht vergessen, dass, egal wie lang ihnen ihr Bart auch schon gewachsen sein mag, sie oft nicht wirklich eine Einschätzung für die Konsequenzen dessen haben, was sie tun. Regeln bedeuten Risikominimierung, sie sind das Hindernis bei Unerfahrenheit, aber die Regel muss ausgehandelt werden: Ich versuche zu verstehen, was du fühlst und was du möchtest, ich bewerte die Situation und wir finden eine Einigung darüber, wie man alles zusammenbringen kann.

Es ist kein Kräftemessen. Auch, weil alles, was wir mit ihnen aufgebaut haben, nicht einfach plötzlich verschwunden ist (obwohl es manchmal so aussieht!). Es ist wichtig, uns selbst zu vertrauen, gerade weil es der Moment ist, in dem sie mehr denn je ihre Ressourcen ausprobieren müssen und jemanden brauchen, der sie unterstützt. Das **Spiegeln** geht dann Hand in Hand mit der Zuversicht: Wir sehen uns einem Alien gegenüber, aber welche Außerirdischen waren wir? Die Beziehung zu einem Teenager erfordert auch die Fähigkeit, über sich selbst zu sprechen, sich damit zu befassen, was wir aus unserer Geschichte mit ihnen teilen können. Dabei liegt der Sinn nicht darin, mit unserem Weg den ihren zu überlagern, sondern sie etwas über uns herausfinden zu lassen, damit sie dadurch erkennen können, dass man die Pubertät und die elterlichen Erwartungen (!) überleben kann, indem man seinen eigenen Weg findet. Sie schauen uns nicht mehr bewundernd und davon überzeugt an, dass wir die beste Mamma und der beste Papa der Welt sind (nimm es einfach hin, wenn sie denken, dass du ganz furchtbar bist...), aber wir zeugen immer noch von evolutionären Möglichkeiten, sind Beispiele für realisierte Potenziale. Dann gibt es die **Kreativität**. Eltern haben besonders jetzt, in dieser neuen Ära voller Unsicherheiten aber auch Möglichkeiten, die Aufgabe kreativ zu sein. Der Weg ist gerade nicht mehr durch erzieherische und soziale Pfade definiert, aber dies eröffnet auch neue Lösungsmöglichkeiten bezüglich Regeln, Aktivitäten, organisatorischen Modalitäten oder Dialogen zwischen ihnen und uns. Versucht einander zuzuhören und die Lösung wird sich ihren Weg bahnen. Wenn deine 15-jährige Tochter dir dann sagt, dass sie ihr Aussehen ändern und ihre Haare blau färben möchte, gibt es nicht allzu viele Möglichkeiten kreativ zu werden: Du kannst dich einen Moment auf den Stuhl gleiten lassen, potenzielle nicht vorhandene Risiken dramatisch zur Schau stellen, diskutieren, versuchen zu vermitteln, dich zu einer Beratung mit erfahrenen Friseuren begeben und am Ende feststellen… dass es wirklich gut ist!

[2] F.E. Jensen, Il cervello degli adolescenti. Tutto quello che è necessario sapere per aiutare a crescere i nostri figli, Mondadori, Milano 2015, S. 30-31

[3] R. Sapolsky, L'adolescenza necessaria, op. cit., S. 60.

MIT 50 JAHREN

wird eine neue SEITE AUFGESCHLAGEN!

ES IST NICHT WAHR, DASS **"DIE SCHÖNSTE ZEIT NUN HINTER DIR LIEGT".** VOR DIR LIEGT JETZT EINE GROSSE CHANCE: **HOL DAS BESTE AUS DIR HERAUS**, ENTFALTE DEINE **TALENTE** UND DEINE **EINZIGARTIGKEIT**.

MIT DEM ENDE IHRER FRUCHTBARKEIT ENTDECKT EINE FRAU OFTMALS EINE **NEUE IDENTITÄT** IN SICH, **DIE SICH HÄUFIG SEHR STARK** VON DER BIS DAHIN GEWOHNTEN UNTERSCHEIDET

Viele Frauen werden verletzlicher und verunsichert, wenn sie die ersten hormonellen Veränderungen wahrnehmen, die durch das Klimakterium verursacht werden. Tatsächlich kommt es nicht selten bereits im Alter von 45-50 Jahren zu einer Krise des Selbstwertgefühls, die häufig mit einer leichten Form der Depression verwechselt wird. Sie entsteht aufgrund der Machtlosigkeit, die man angesichts eines sich verändernden Körpers und des ausbleibenden Zyklus fühlt, angesichts von Kindern, die nie geboren wurden oder jetzt zwar erwachsen, aber immer noch abhängig und/oder schwer zu lenken sind. Diese strukturierten und organisierten Frauen, die für die Arbeit, ihre Partner, für die Kinder oder die betagten Eltern gelebt haben und immer noch leben, die ständig der Zeit und den Verpflichtungen hinterhergerannt sind, kommen irgendwann von genau diesem Kurs ab. Und reagieren gerade gegenüber jenen Gewohnheiten und Verhaltensmustern gereizt, die sie während ihres gesamten Lebens begleitet haben.

STELLE DICH SELBST WIEDER **IN DEN MITTELPUNKT**

Zu lange hast du nur für andere gelebt: Partner, Kinder, Eltern, Chefs, Kollegen ... Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, das Ruder deines Lebens wieder in die Hand zu nehmen.
In Verbindung mit der Menopause erleben wir oft auch eine Richtungsänderung in unserem Leben: Die weibliche Energie, die nicht mehr nach außen transportiert wird, speist nun den Kern der Frau, der – niemals zuvor wie in dieser Phase – dazu gedrängt wird, seine wahre Natur zu verwirklichen, genau wie eine reife Frucht. Viele Frauen erleben zu Beginn des Prozesses ein Gefühl der Desorientierung: Sie fühlen sich auf eine fast schon drastische Weise zu einem anderen Leben hingezogen, das oft radikal von der bis kurz zuvor geführten Existenz abweicht; sie entdecken, dass sie nicht mehr der Mentalität entsprechen, die seit vielen Jahren ihre Entscheidungen und Meinung bestimmt hat. In der Phase des Interregnums zwischen dem Tod der "ersten Frau" und der Erschaffung der neuen Frau werden die mit dem Ende des Zyklus einhergehende Müdigkeit und Reizbarkeit oftmals als depressive Symptome verstanden.

Gib niemals der Versuchung nach, wieder "diejenige von früher sein zu wollen": Nach einem Leben, das durch familiäre, berufliche und soziale Verpflichtungen geprägt war, kommt jetzt deine Zeit, um zu .... fliegen!

WAS ZU **TUN IST**

01. Anstatt dein Unwohlsein zu bekämpfen, oder besorgt darüber zu sein, wieder "wie früher" zu werden, solltest du damit leben und dich fragen: Was willst du nicht mehr tun? Welche Menschen kannst du nicht mehr ertragen? Was verschafft dir Erleichterung? Was macht dir Spaß? Das Verlangen nach Veränderung ist kein Symptom einer Krankheit: Es ist der wahre "Treibstoff" deiner Metamorphose.

02. Mach dir keine Sorgen, wenn du immer noch nicht weißt, was du in Zukunft tun und sein wirst. Beobachte, höre zu, folge deinen Macken, sei geduldig mit dir selbst, betrachte Dinge mit Neugierde, erkenne deine Wünsche. Zwinge dich nicht dazu, etwas zu tun, was du nicht möchtest ... Die Freiheit, die du dir selbst gewährst, wird dich zu dem führen, was am besten für dich ist.

03. Hbe keine Angst vor der Distanz, die in diesem Stadium zwischen dir und deinen Lieben entsteht. Beschuldige dich nicht, kalt, gefühllos oder egoistisch zu werden. Dieser Sicherheitsabstand zu Zuneigungen **ist** notwendig, um dich maximal zu konzentrieren, dir die Zeit zu nehmen, die du benötigt, um dich vor Urteilen und beeinflussenden Ratschlägen zu schützen.

LASS DICH VON DEINEM UNWOHLSEIN LEITEN

"Die wahre Revolution beginnt im Individuum, das seiner eigenen Depression treu bleibt. Es kämpft weder darum, ihr zu entkommen, noch erträgt es geduldig das Nachlassen der Flut, sondern entdeckt stattdessen ihr Bewusstsein und die Tiefe,

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

REQUILIBRE

Talgnormalisierendes Shampoo pH 5.5

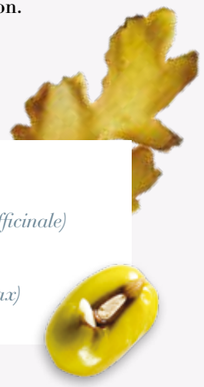
Eine sanfte und ausgewogene Formel auch zur häufigen Anwendung.

- **Verhindert dank der besonderen Eigenschaften von Soja** und Ingwer die für fettige Kopfhaut typische Schwächung der Haare.
- Das **Haar** wird fülliger, **kräftiger** und **voluminöser**.

ANWENDUNGSGEBIET:
Antisebum-Behandlung

VORTEIL:
Talgausgleichendes Shampoo mit einer besonders ausgewogenen Formulierung, das speziell auf die Bedürfnisse der häufigen Reinigung von fettiger Kopfhaut abgestimmt ist.

GEEIGNET FÜR:
alle Hauttypen mit überschüssiger Talgsekretion.



Ingwer
(Zingiber officinale)

Soja
(Glycine max)

die es benötigt. So beginnt die Revolution zum Wohle der Seele.“ Diese Passage aus Blue Fires von James Hillman (Adelphi, 1996) zeigt, wie die Seele lehrt, uns Unbekanntes bekannt zu machen. Viele Frauen sind verunsichert: Die Rollen, in denen sie sich niedergelassen haben, werden zu Käfigen, geliebte Gewohnheiten verwandeln sich in leere
Rituale, neue Wünsche werden mit der imperativen Kraft der Notwendigkeit ausgedrückt. In den Augen derjenigen, die die "erste Frau" kennen, ist es verständlich, dass dieses Verhalten als Meuterei, Fremdheit oder sogar als Akt der Desertion verstanden wird. Denn wenn es eine dieser "unverzichtbaren" Frauen ist, die sich für alles und jeden außer sich selbst eingesetzt hat und die jetzt diese Wende vollzieht, dann sind die Auswirkungen ihrer Revolution noch deutlicher spürbar.

ES IST DIE **DISTANZ**, DIE **DIR HILFT**, DICH ZU **ERNEUERN**

Die Distanz und die Fähigkeit, sich von Zeit zu Zeit für andere unzugänglich zu machen, sich mit klaren Worten zu distanzieren, wird vielen Frauen helfen, wieder in den Besitz ihres Zuhauses zu gelangen: kein Hafen mehr, der alle in einem kontinuierlichen Zyklus versorgt, sondern Freiraum und Stille, in der man die Magie der Einsamkeit entdecken kann. Die Distanz wird das bevorzugte Instrument sein, um neue Beziehungen aufzubauen - eine Sauerstoffkur durch neue Gesichter, denen die Neugier die Tür öffnet - und um mit den Kindern eine weniger stetige, aber intensivere Beziehung zu unterhalten, die frei von zu vielen gegenseitigen Verpflichtungen ist.

Und es wird immer die Distanz sein, die es vielen Frauen ermöglicht, sich wieder zu verlieben, die, die seit langer Zeit nicht mehr an die Liebe gedacht haben, weil sie "zu viel zu tun" hatten. Immer "zu viel zu tun".

MEDAVITA
PRODIGE
www.medavita.it ·

der experte *antwortet*

von Tamara Rosso Duva
Haircare Consultant Medavita

Mit Detox

den wert des eigenen *wohlbefindens wiederentdecken*

Detox ist gleichbedeutend mit Entgiftung und bedeutet, sich von dem zu befreien, was einen vergiftet beziehungsweise eben diese giftigen oder schädlichen Substanzen aus dem Körper zu entfernen. Detox aktiviert den Stoffwechsel, befreit den Körper von Giftstoffen, trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei und macht Behandlungen und Therapien effektiver. Zwar ist der Begriff "Detox" mittlerweile in unterschiedlichen Varianten in unsere heutige Sprache eingegangen, doch von "Haar-Detox" im Sinne von Reinigung der Kopfhaut und Haare zur Vorbeugung vor Makeln ist noch wenig die Rede. Und doch leidet auch der Kopf genauso wie die Körper- und Gesichtshaut unter der Aggressivität von Umweltverschmutzung und äußeren Einflüssen, was zu Störungen wie erhöhter Talgproduktion, Reizungen und fettigen Wurzeln führen kann. Die Entgiftung der Kopfhaut ist besonders sinnvoll für Menschen, die in der Großstadt leben, um Haut und Haare vor Rauch, Smog und dem mittlerweile bekannten Feinstaub zu schützen, insbesondere jetzt, wo wir sowohl tagsüber als auch abends viel Zeit im Freien verbringen. Schadstoffe zählen zu den häufigsten Ursachen für eine fettige oder trockene Haut und wirken sich im Laufe der Zeit auf ihre Alterung aus.

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

Detox Special

Oxygen

Neues Detox-Shampoo und -Maske

MEDAVITA HAT DIE **NEUE LINIE OXYGEN** FÜR DIE **REINIGUNG** UND **PFLEGE** DER **KOPFHAUT** ENTWICKELT, UM ZUKÜNFTIGE SCHÄDEN ZU VERMEIDEN.

DETOX SHAMPOO
pH 5.5

Revitalisiert • Spendet Energie
Entgiftet • Entfernt Schmutz
Wirkt ausgleichend • Anti-Sebum

Frei von Farbstoffen • frei von SLES

Befreit von Talg und Giftstoffen, stellt die Vitalität und Energie von Haar und Kopfhaut wieder her, wirkt ausgleichend und beugt Schäden vor.

DETOX MASKE
pH 3.5

Wirkt ausgleichend • Verleiht Elastizität
Kräftigt • Spendet Feuchtigkeit • Pflegt

Frei von Farbstoffen

Stellt den Hydrolipidfilm und die natürliche Elastizität der Faser wieder her, pflegt Kopfhaut und Haare und hinterlässt ein Gefühl von extremer Leichtigkeit.

AKTIVE WIRKSTOFFE:

Bambusholzkohle, Koffein, Weizenkeimextrakte

Einige Studien haben gezeigt, dass Großstädter jedes Jahr mindestens ein Jahr mehr als ihr eigentliches Alter aufweisen, denn die Industrie- und Autoabgase, denen sie ständig ausgesetzt sind, Zigarettenrauch und das Ozon in der Troposphäre (der untersten Schicht der Atmosphäre) sind allesamt Quellen, die synergetisch wirken, um die Abwehrkräfte der Haut zu überwinden und eine Reihe von Hautschäden auszulösen. Tatsächlich dringen die umweltschädlichen chemischen Partikel auch in die Haut ein und verursachen oxidative Schäden, wodurch die Haut empfindlicher wird.

Die Kopfhaut produziert eine konstante Menge an Talg, häufig in größerer Menge bei Männern, aber auch bei Frauen ist sie vorhanden. Schmutz produzieren wir unweigerlich „self“ und zwar durch das Abschuppen, bei dem Talg-, Schweiß- und Hautzellen ausgetauscht werden. Darüber hinaus lagern sich tagtäglich alle möglichen Arten von Staub, Mikroben und Schadstoffe aus der Außenwelt auf der Kopfhaut ab. Abhängig von der Umgebung, in der wir uns die meiste Zeit aufhalten (Stadt, Arbeitsumfeld, Gebiete mit größerer oder geringerer Umweltverschmutzung), wird der „non-self“ Schmutz, dem wir ausgesetzt sind, unserem eigenen hinzugefügt und verstärkt den Effekt von Irritationen und Entzündungen der Kopfhaut.

Das Gleichgewicht der Mikrobiota der Kopfhaut wird durch den Entzündungsprozess und durch die Aggression anderer äußerer Mikroorganismen verändert, ein Phänomen, das täglich und unvermeidlich auftritt. Es hat sich gezeigt, dass mit zunehmender Umweltbelastung das sogenannte sensible Kopfhautphänomen mit einhergehender Rötung, Schuppung, Juckreiz oder Brennen exponentiell zunimmt. Gleichzeitig nimmt der durch Entzündungen verursachte Haarausfall zu.

Die Kopfhaut sauber zu halten und mit Sauerstoff zu versorgen ist das einzig mögliche Mittel, um diesen Beschwerden vorzubeugen. Deshalb ist es ratsam (oder besser gesagt unerlässlich), die Kopfhaut genauso wie den Körper mit reinigenden Behandlungen zu entgiften. So kann eine sofortige ästhetische Wirkung erzielt werden, das heißt gesünderes, glänzenderes und kräftigeres Haar, eine gründliche Reinigung der Kopfhaut und ein wirksamer Schutz des Haarschaftes vor äußeren Einflüssen. Natürlich muss die Auswahl der Produkte und ihre reinigenden Eigenschaften stimmen. Sie sollten reich an Substanzen sein, die Verunreinigungen aufnehmen, revitalisieren, Energie spenden, stimulieren und die Talgabsonderung normalisieren.

Unter den verschiedenen natürlichen Wirkstoffen mit Detox-Wirkung zeichnet sich die **Holzkohle** durch eine hohe Absorptionskraft aus: Sie wirkt wie ein "Magnet", der Schmutz anzieht und eignet sich daher hervorragend, um die durch Smog und atmosphärische Einflüsse verursachten Schmutzpartikel ebenso wie Talg und Rauch einzufangen sowie Rückstände von Pflegeprodukten, die sich in den Längen abgesetzt haben, zu beseitigen. Somit hat sie eine intensiv reinigende Wirkung sowohl für die Kopfhaut als auch für das Haar.

UNTER DEN VERSCHIEDENEN NATÜRLICHEN WIRKSTOFFEN MIT DETOX-WIRKUNG ZEICHNET SICH DIE **HOLZKOHLE** DURCH EINE HOHE **ABSORPTIONSKRAFT** AUS: SIE WIRKT WIE EIN "**MAGNET**", DER SCHMUTZ ANZIEHT.

ENTDECKEN SIE CHOICE **COLOR NON COLOR**

www.medavita.it • • •

Gesunde Ernährung
ist Selbstliebe

Herausgegeben von der Redaktion

• • •

WER SICH MIT NIEDRIGEM GLYKÄMISCHEN INDEX ERNÄHRT

VERLIERT GEWICHT LEBT LÄNGER

ES IST DER BESTE WEG, UM DEN BLUTZUCKER ZU KONTROLLIEREN UND GEWICHT ZU VERLIEREN. AUSSERDEM KÖNNEN SCHLAGANFÄLLE, HERZINFARKTE UND TUMORE VERMIEDEN WERDEN.

Ob wir über die Gesundheit oder die schlanke Linie sprechen - es gibt nur einen Feind: Zucker. Das kürzlich durchgeführte EPIC-Projekt (European Prospective Investigation in Cancer and Nutrition) hat einen sehr engen Zusammenhang zwischen einer zuckerreichen Ernährung und einer erhöhten Häufigkeit von degenerativen Erkrankungen festgestellt. Um den Zucker unter Kontrolle zu halten, gibt es eine Lösung: eine Ernährung mit niedrigem glykämischen Index (GI). Dieser Index zeigt die Geschwindigkeit an, mit der ein Lebensmittel den Blutzucker erhöht. Es ist jedoch immer noch schwierig zu verstehen, was unter Zucker zu verstehen ist und aus welchen Lebensmitteln sie stammen. Wir denken an Süßigkeiten und viele von uns glauben, dass sie über einen niedrigen glykämischen Index verfügen, weil sie sie selten konsumieren. Das ist nicht wirklich der Fall.

FOLGENDERMASSEN WERDEN DIE **LEBENSMITTEL** KLASSIFIZIERT

NIEDRIGER GI ●

Lebensmittel, die einen GI unter 40 haben. Hierunter fallen alle **Gemüsesorten**, Salate und ein Großteil der **Früchte**.

●● **MITTLERER GI**

Lebensmittel mit einem GI zwischen 40 und 50, zu denen sehr zuckerhaltige **Früchte** und **Cerealien** gehören, jedoch nur in ihrer **Vollkorn-Variante.**

HOHER GI ●●●

Lebensmittel mit einem GI von mehr als 50, raffinierte oder industriell verarbeitete und gebackene **Cerealien** wie die meisten **Backwaren** und **Desserts**.

REDUZIERUNG **DES BAUCHFETTS**

Die Kontrolle der Ernährung mit einem niedrigen glykämischen Index ermöglicht einen konstanten und kontinuierlichen Gewichtsverlust, vermeidet den Jo-Jo-Effekt und wirkt sich besonders auf das Bauchfett aus. **Ein bedeutsames Ergebnis, da sich die Lebensdauer umgekehrt proportional zur Größe der Taille verhält.** Durch die Vermeidung von glykämischen Schwankungen werden die Vorteile noch deutlicher: Es kommt zu einer Verringerung von chronisch systemischen Entzündungen mit niedrigem Schweregrad, die zu den Faktoren gehören, die das Risiko für Herzinfarkt, Alzheimer und Krebs erhöhen. Insbesondere der hohe Konsum von Lebensmitteln mit einem hohen GI-Gehalt wurde mit einer höheren Inzidenz von Brustkrebs in Verbindung gebracht.

WIE MAN DEN **GI** BEI DEN MAHLZEITEN **VERRINGERT**

Mit niedrigem glykämischen Index zu essen ist ganz einfach. Die erste Regel lautet, **nicht mehr als ein Lebensmittel auf den Teller zu geben, das einen mittleren oder hohen GI hat.** Wer beispielsweise Nudeln essen möchten, vermeidet dazu Brot. Wer Kartoffeln essen möchten, serviert nicht noch zusätzlich Reis.

NUDELN UND REIS **NIE SOLO**

Eine Möglichkeit, den glykämischen Index eines Lebensmittels zu senken, besteht darin, es neben einer Proteinquelle zu platzieren. Proteine verlangsamen tatsächlich die Geschwindigkeit, mit der der Zucker den Blutzucker ansteigen lässt.
Das bedeutet also nicht nur Nudeln oder Reis zu essen, **sondern dazu auch Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte servieren**.
Man kann zum Beispiel 50 Gramm Pasta oder Reis mit 100 Gramm Pute kombinieren, die reich an der Anti-Aging-Aminosäure Arginin ist und gewebestraffend wirkt oder 40 Gramm Getreide mit 30 Gramm Hülsenfrüchten, die auch als Anti-Cholesterol wirken.

EIN **PRAKTISCHER LEITFADEN** FÜR DIE AUSWAHL VON LEBENSMITTELN

ZU BEVORZUGENDE LEBENSMITTEL

NIEDRIGER GI ●

Gemüse: Zucchini, Sellerie, Paprika, Salat, Tomaten, Auberginen, Zwiebeln, rohe Karotten, grüne Bohnen, Fenchel, Kohl.
Obst und Ölsaaten: Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Aprikosen, Avocados, Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Trockenfrüchte, Ölsaaten.
Getreide und Hülsenfrüchte: Quinoa, Wildreis, Amaranth, Perlgerste, Linsen, Bohnen, Soja (und Derivate).
Milchprodukte: Ricotta, Jogurt, Milch, Käse.

MÄSSIG ZU KONSUMIERENDE LEBENSMITTEL

MITTLERER GI ●●

Gemüse: Topinambur, gekochte Karotten.
Obst: Ananas, Kiwi, Mango, Kaki, getrocknete Pflaumen, getrocknete Feigen, Litschi.
Getreide und Hülsenfrüchte: Hafer, Vollkornnudeln (al dente), Buchweizen, Kamut, rohe Haferflocken, Vollkorndinkel, Vollkornbasmatireis, Vollkornbrot mit natürlicher Hefe, Couscous.
Andere Lebensmittel: ungesüßte Fruchtsäfte.

MÄSSIG ZU KONSUMIERENDE LEBENSMITTEL

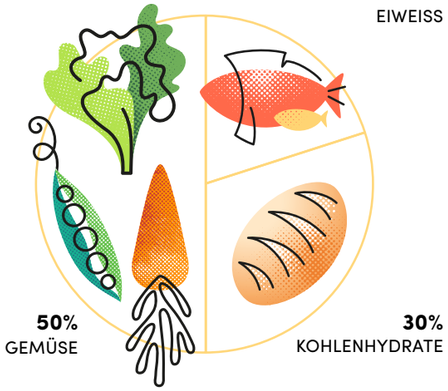
HOHER GI ●●●

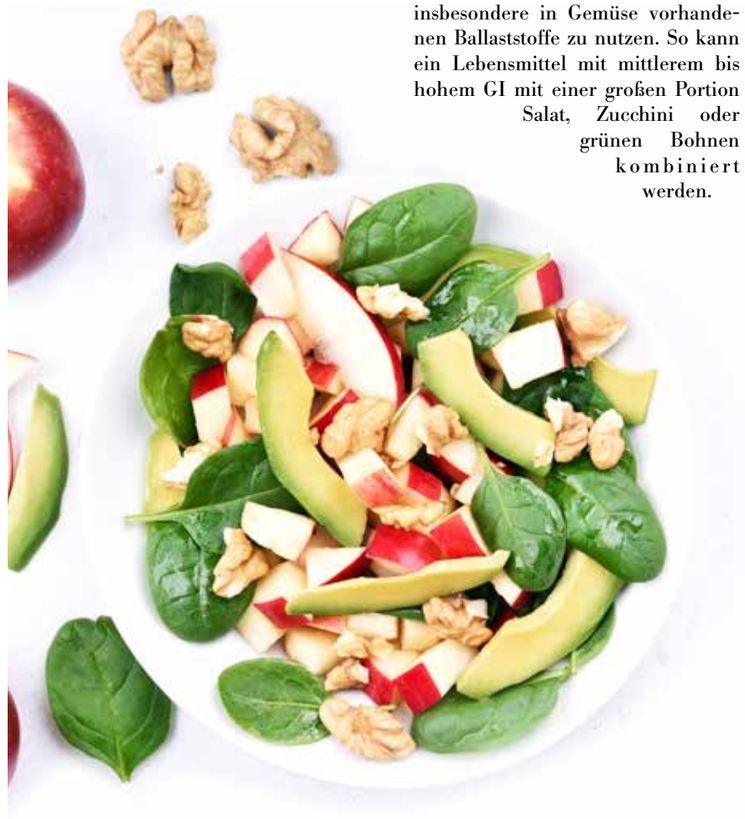
Gemüse: Salzkartoffeln, gekochte Rote Beete, Kürbis.
Obst: Papaya, reife Banane, Melone, Wassermelone, Datteln.
Getreide und Hülsenfrüchte: Graupen, weich gekochte Spaghetti, Gnocchi, Polenta, weißer Reis, Puffreis, Milchbrot.
Andere Lebensmittel: Ketchup, Pommes, Softgetränke wie Cola oder Fanta, Croissants, Cornflakes, Honig.

DIE EINFACHE LÖSUNG:

EIN HAUPTGERICHT

Das Hauptgericht ist eine sehr einfache Möglichkeit, die Regeln einer Diät mit niedrigem glykämischen Index in die Praxis umzusetzen. Man muss sich nur vorstellen, dass die Mahlzeit in drei Teile eingeteilt ist: 50 Prozent des Gerichts sollte aus Gemüse bestehen, circa 30 Prozent aus Getreide, Kartoffeln und komplexen Kohlenhydratquellen, vorzugsweise mit einem mittleren glykämischen Index und die restlichen 20 Prozent aus Lebensmitteln und Proteinquellen wie Fleisch, Eiern oder Fisch. Hier ein konkretes Beispiel mit Gewichtsangabe: **ein Gericht aus 70 Gramm Reis, 50 Gramm Huhn und 150 Gramm Gemüse.**





IMMER VIEL GEMÜSE

Ein anderer wirksamer Weg, um den glykämischen Index eines Lebensmittels zu senken, besteht darin, die insbesondere in Gemüse vorhandenen Ballaststoffe zu nutzen. So kann ein Lebensmittel mit mittlerem bis hohem GI mit einer großen Portion Salat, Zucchini oder grünen Bohnen kombiniert werden.

FETT, **UM GEWICHT ZU VERLIEREN**

Solange sie richtig eingesetzt werden, können Fette auch beim Abnehmen helfen. So hat zum Beispiel ein Teller mit weißem Reis einen hohen GI, allerdings kann ein Esslöffel Öl den GI senken und so macht das Gericht trotz der Kalorienzugabe weniger dick. Verwendet werden sollten gute Fette wie **Olivenöl Extra vergine**, Ölsaaten und Avocado.

AUCH DIE **GETRÄNKE** MACHEN DEN UNTERSCHIED

Auch bei den Getränke sollte auf einen niedrigen GI geachtet werden. Ein Getränk wie Cola enthält das Äquivalent von etwa sieben Teelöffeln Zucker und es ist leicht nachzuvollziehen, dass seine Auswirkungen auf den Körper und den Blutzucker erheblich sind. In flüssiger Form verwandeln sich Lebensmittel mit niedrigem GI in solche mit hohem GI: Blaubeeren haben einen GI von 25, Blaubeersaft einen GI von 50; eine Orange hat einen GI von 35, ihr Saft 45. Man kann den GI eines Fruchtsaftes senken, indem man einen halben Teelöffel Chiasamen hinzufügt.

DEINE WOCHE

MIT EINEM NIEDRIGEN GLYKÄMISCHEN INDEX

Eine Ernährung mit niedrigem glykämischen Index kann zu einer Lebenseinstellung werden. Wer erst einmal gelernt hast, Lebensmittel gut zu kombinieren, wird sie für die Mahlzeiten automatisch richtig auswählen.

Wir stellen hier einen einwöchigen Diätplan zur Verfügung, mit dem man sofort bis zu drei Kilo abnehmen kann, dabei insbesondere den Bauchumfang reduziert und den Blutzucker ausgleicht. Alle Gemüse und Getreide können so ausgetauscht werden, dass sie dem persönlichen Geschmack entsprechen, wobei bei Letzteren auf die Vollkorn- oder semi-integrale Variante zu achten ist.

1° TAG

Frühstück
– 1 Scheibe Roggenbrot (30 g) mit einem Hauch Marmelade, 4 Mandeln, Tee oder Kaffee.
Mittagessen
– 1 Teller Pasta (70 g) mit 80 g Thunfisch im eigenen Saft, angerichtet mit 1 Teelöffel extra nativem Olivenöl + 3 Oliven und Kirschtomaten.
Abendessen
– 150 g gegrillte Hähnchenbrust + 1 gemischter Salat + eine Scheibe Brot (30 g)

2° TAG

Frühstück
– 30 g Haferflocken mit einem fettarmen Joghurt (125 g) + 1 Orange +Tee oder Kaffee.
Mittagessen
– 1 Schüssel Couscous (70 g in heißem Wasser mit 1 Teelöffel Curry einweichen) mit gedämpften Garnelen und Zucchini.
Abendessen
– 1 Suppe mit 100 g gekochten Bohnen + ein Salat mit Radicchio, Apfelscheiben und 3 Walnüssen, angemacht mit 1 Teelöffel extra nativem Olivenöl.

3° TAG

Frühstück
– 2 Scheiben Schinken und eine Scheibe Vollkornbrot + 1 Stück Obst + Tee oder Kaffee.
Mittagessen
– 1 gemischter Salat mit 50 g Linsen (Trockengewicht), 1 Teelöffel Sonnenblumenkernen, 1 halben Mozzarella + 30 g Vollkornbrot.
Abendessen
– 1 gegrillter Hamburger (aus Fleisch oder Soja) mit 1 Beilage aus gekochtem Gemüse nach Wahl + 1 Scheibe Roggenbrot

4° TAG

Frühstück
– 1 Scheibe Vollkornbrot mit je 1 Teelöffel Ricotta und Marmelade ohne Zucker + 4 Haselnüsse + Tee oder Kaffee.
Mittagessen
– Gemischter Salat mit 1 Hauch Senf, Zitronensaft + 2 Teelöffeln extra nativem Olivenöl mit 100 g gekochten Cannellinibohnen + 1 halben Mozzarella + 60 g Croutons.
Abendessen
– Lachs mit Artischocken aus der Pfanne + 3 Reiswaffeln.

5° TAG

Frühstück
– 1 Rührei mit einer Scheibe getoastetem Vollkornbrot + 1 Stück Obst + Tee oder Kaffee.
Mittagessen
– 70 g Spaghetti mit einer Sauce aus gedämpftem Brokkoli + 1 Teelöffel extra nativen Olivenöl + 1 Prise roten Pfeffer.
Abendessen
– Pürierte Gemüsesuppe + gebackene Dorade mit aromatischen Kräutern und rotem Radicchiosalat + 2 Reiswaffeln

6° TAG

Frühstück
– 30 g Haferflocken in etwas Milch gekocht mit 6 Mandeln + 50 g Heidelbeeren + 2 getrockneten Aprikosen + Tee oder Kaffee
Mittagessen
– 60 g Pasta al dente mit 80 g Thunfisch + Kirschtomaten + 2 Sardellenfilets + 2 Teelöffeln Öl.
Abendessen
– 100 g sautierter Tofu mit gemischtem Gemüse nach Wahl und einer kleinen Kartoffel.

7° TAG

Frühstück
– 1 Natur-Joghurt (125 g)
– 3 Esslöffeln Vollkornflocken
– 3 Walnüsse in Stücken
+ Tee oder Kaffee.

Mittagessen
– 70 g Wildreis mit einer Sauce aus Paprika + 50 g Putenfleisch in Streifen + 1 Portion gegrillter Endiviensalat.

Abendessen
– Pürierte Gemüsesuppe + 2 Spiegeleier mit gekochtem Gemüse nach Wahl.

SNACKS

Jeden Tag dürfen zwei Snacks integriert werden, einer vormittags und einer am Nachmittag. Hier sind einige Alternativen, alle mit niedrigem glykämischen Index:
- ein Naturjoghurt, auch ein nicht-fettarmer
- eine saisonale Frucht, immer begleitet von drei Walnüssen oder drei Mandeln
- ein Proteinriegel
- zwei Buchweizenplätzchen und zwei Scheiben gekochten Schinken

DER "ANTI-ZUCKER" **KRÄUTERTEE**

Einige Kräuter haben die Fähigkeit, den Blutzucker zu regulieren, wie zum Beispiel Gymnema Sylvestre. Diese Pflanze kann in Form eines Kräutertees als "Gegenmittel" verwendet werden, wenn eine Mahlzeit mit einer hohen Konzentration an Zucker verzehrt wurde. Einen Teelöffel getrocknetes Gymnema (in der Apotheke erhältlich) in eine Tasse kochendes Wasser geben, 5 Minuten ziehen lassen, filtern und trinken. Gymnema sollte nicht angewendet werden, wenn man bereits Medikamente gegen Hypoglykämie einnimmt.

AUSWÄRTS **ESSEN**

Auch diejenigen, die im Restaurant oder in der Kantine essen, können mit niedrigem GI essen. Wer zum Beispiel ein Sandwich bestellen möchte, sollte es mit einer großzügigen Füllung aus Gemüse oder einem Belag aus Hühnchen oder Schinken wählen und nach Vollkornbrot fragen. In der Kantine kann man zur Portion Nudeln oder Reis eine große Portion Gemüse essen oder direkt zu einem Hauptgericht mit Fleisch oder Fisch sowie 40 Gramm Brot greifen. Während eines Geschäftsessens einfach eine Vorspeise auf Gemüsebasis oder eine Suppe sowie ein Hautgericht mit einer Gemüsebeilage bestellen. Das Dessert sollte vermieden werden.

MEDAVITA MAG EMPFIEHLT

PRODIGE

EIN EXKLUSIVER KOMPLEX AUS:

LIFESAVER LIPOSOM
besteht aus drei verzweigten Aminosäuren (Leucin, Isoleucin, Valin), Kreatin und hydrolysiertem Dinkelprotein, das die Proteinstruktur des Haares nährt. Das Liposom trägt dazu bei, die Moleküle in die Haarfaser zu transportieren und den Schaft bis in die Tiefe zu regenerieren - für langanhaltende Kraft und Geschmeidigkeit.

TAURIN
gibt dem Haar Kraft und Vitalität zurück. Es bekämpft freie Radikale und verlangsamt den Alterungsprozess.

CERAMIDE
spenden Feuchtigkeit und füllen die Haarfaser auf, um dem Haar Widerstandsfähigkeit und Kraft zu verleihen.

VITAMIN B5
versorgt die Faser tiefgehend mit Feuchtigkeit und verleiht ihr Körper und Struktur.

IN PERFEKTER SYNERGIE MIT:

SESAMÖL
hat eine nährende, feuchtigkeits- und glanzspendende Wirkung.

MINERALIEN (KUPFER, EISEN, SILIZIUM, ZINK, MAGNESIUM)
sind wichtige Nährstoffe für das Haar, um es gesund, strahlend und kräftig zu erhalten.

KASCHMIR-PROTEINE
schützen und restrukturieren, verhindern Haarbruch und die Entstehung von Spliss.

Naturlabor

von Silvia Cecchinato
Haircare Consultant Medavita

RUNNING *therapie*

Es heißt "Runner's High", buchstäblich "das Hoch des Läufers". Das Wohlbefinden, das sich nach dem Laufen einstellt, ist nichts Transzendentales, sondern etwas Spezifisches und sehr Körperliches: Es handelt sich um Endorphine, chemische Substanzen, die vom Gehirn produziert werden und eine starke analgetische und anregende Wirkung haben.
Ihre Wirkung ist ähnlich der von Morphin und anderen Opiat-Substanzen.
In der Tat ist Endorphin ein Begriff, der sich aus "endo" (im Körper produziert) und "morphine" zusammensetzt ... besser gesagt endogenes Morphin ... und es ist natürlich alles bio!
Ihr faszinierendster und interessantester Aspekt liegt in der Fähigkeit die Stimmung zu regulieren: In besonders stressigen Situationen, wie zum Beispiel beim Training, versucht sich unser Körper zu verteidigen, indem er Endorphine freisetzt, die uns einerseits helfen, die Schmerzen besser auszuhalten und andererseits die Stimmung positiv beeinflussen.
Endorphine haben die Fähigkeit, uns Freude, Befriedigung und Glück zu verschaffen, indem sie uns helfen, Stress besser zu überstehen.
Die Synthese von Endorphinen erhöht sich bei körperlicher Betätigung um bis zu 500 Prozent.
Sie können sich zudem durch eine verbesserte Koordination der Bewegungen und die Einbeziehung von Muskelfasern positiv auf die sportliche Leistung auswirken.
Außerdem führen Endorphine, ein bisschen wie Schokolade, zu einer gewissen Abhängigkeit, und genau aus diesem Grund kann man irgendwann nicht einmal mehr einen Tag ohne Bewegung auskommen.
Wieviele Leute sagen, dass, wer einmal zu laufen angefangen hat, nicht mehr aufhören kann?
In gewisser Weise sind wir Opfer von Endorphinen, sie geben uns ein so gutes Gefühl, dass wir immer mehr von ihnen produzieren müssen und je mehr wir produzieren, desto besser geht es uns. Und genau in dem Maße, in dem es uns gut geht, wenn wir laufen, sind wir gereizt, wenn etwas uns am Laufen hindert.
Wie kommt man da raus? Na, ganz einfach: laufen!
Wenn man euch kürzlich gesagt hat, wie gut ihr in Form seid, dass ihr fitter und so entspannt seid, dann seid ihr ihnen ins Netz gegangen: Ihr seid durch das Laufen schlanker, ruhiger und high von Endorphinen geworden. Ihr fühlt euch besser und genau das ist die Belohnung.
Selbst wenn man auf eine leichte, fast nachlässige Weise läuft, setzt man sich Ziele.
Der menschliche Geist täuscht sich nicht gerne selbst und motiviert sich nur dann zu etwas, wenn er Ergebnisse sieht.
Auch ohne sich darüber bewusst zu werden, setzt man sich in dem Moment, in dem man zum Laufen hinausgeht, Ziele. Das kann das Ziel sein 10 km in weniger als einer Stunde zu schaffen, einen Kilometer mehr als beim letzten Mal zu laufen, schneller zu sein oder einfach nur die Schuhe zu nehmen, raus zu gehen und anzufangen.

Sehr oft erkennen wir gar nicht, dass auch die Arbeitstage voller Ideen stecken, um sich mehr zu bewegen. Hier kommen einige nützliche Tipps, die bewusst machen, dass unser Körper nicht dazu bestimmt ist stillzustehen und deshalb aktiviert werden sollte:

1. **Treppen steigen:** Wenige Stockwerke, sagen wir bis zu vier Etagen, kann man leicht zu Fuß gehen; und mit Sicherheit werden dabei mehr Kalorien als im Aufzug verbrannt;
2. **Im Stehen telefonieren:** Bei Telefonaten kann man aufstehen und sich bewegen; auf diese Weise lassen sich sogar ein paar Kilometer zurücklegen;
3. **So weit weg wie möglich parken:** Man muss gar nicht kilometerweit weg parken, aber man muss auch nicht direkt vor dem Ziel halten;
4. **Gruppenbildung bei der Arbeit:** Eine gute Möglichkeit, um sich unter der Woche gegenseitig zum Training zu motivieren, außerdem kann es die zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz stärken;
5. **Beim Warten nicht stillstehen:** Beim Warten auf den Zug, das Flugzeug oder eine Person kann man bis zur Ankunft hin und her gehen, genauso wie bei einem Telefonat oder wenn man eine Email schreibt – so lassen sich immer Hunderte von Metern mehr absolvieren als im Sitzen.

Aber was kann ich nach dem Training zu mir nehmen?
Energy Drinks mögen in Ordnung sein, aber noch besser sind diese Rezepte:

APFELESSIG UND HONIG
für ein energetisierendes Getränk:

- 1 Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Honig (vorzugsweise Manuka)
- 1 Teelöffel ungefilterter Apfelessig

KOKOSWASSER UND BITTERKAKAOPULVER
für ein hydratisierendes Getränk:

- 1 Glas Kokoswasser
- 1 Teelöffel Bitterkakaopulver
- 1 Teelöffel Honig

REISMILCH, JOHANNISBROTMEHL (KANN KAKAO UND KOFFEIN ERSETZEN, REICH AN VITAMIN B, FOLSÄURE, KALZIUM UND KALIUM) **UND AGAVENSAFT**
für ein nahrhaftes Getränk:

- 1 Glas Reismilch
- 2 Esslöffel Johannisbrotmehl
- 1/2 Teelöffel Agavensaft

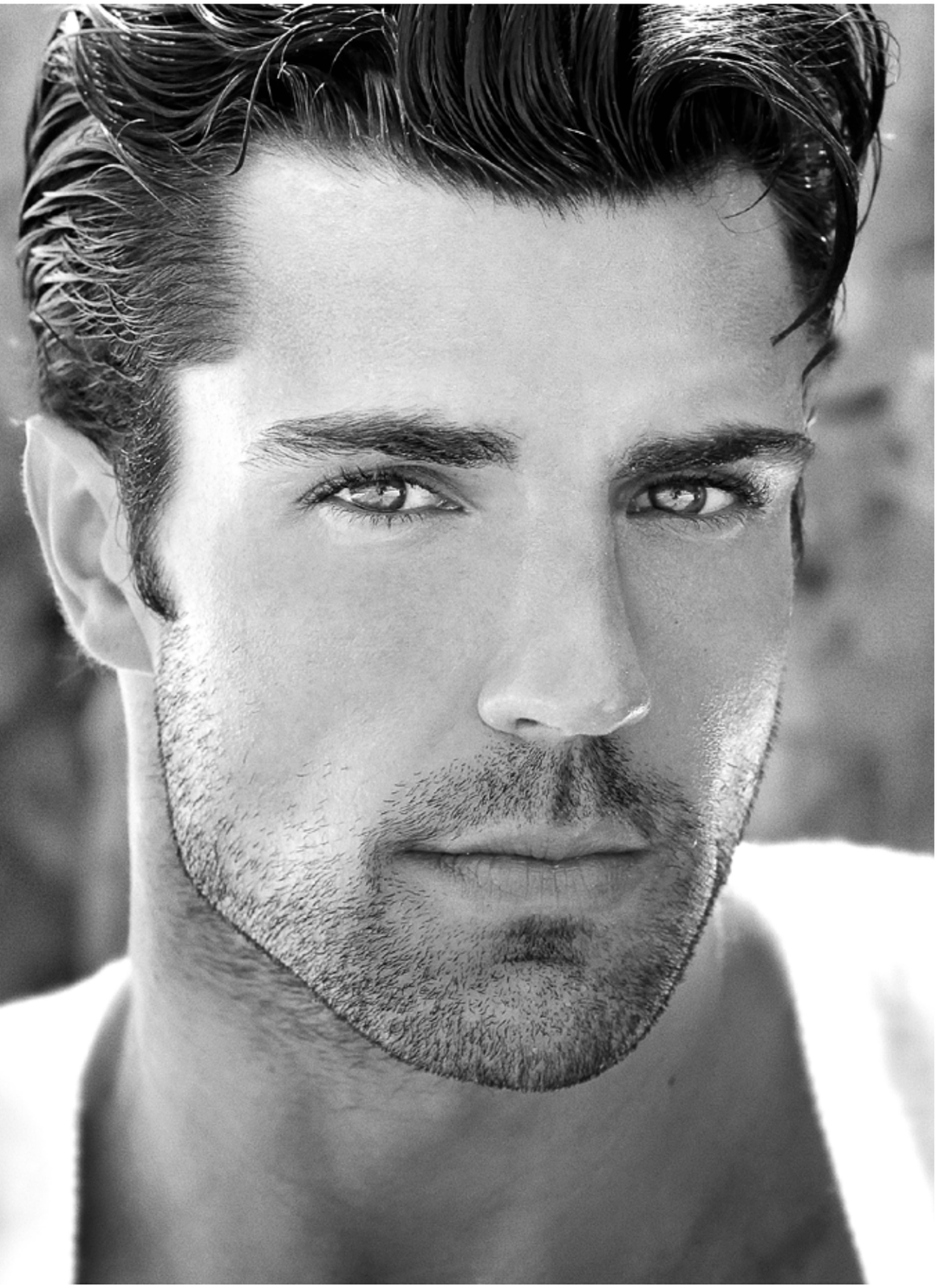
Und jetzt … viel Spaß beim Laufen!

MEDAVITA

II

IDOL

BE YOURSELF
BE YOUR IDOL



www.medavita.it · ·

MEDAVITA
MAGAZINE

Herausgeber:
Medavita SpA

Redaktionelle und künstlerische Leitung:
Medavita

Grafikdesign:
Valentina Tomba
para Studio Idee Materia www.inmateria.net

Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Monica Mistretta, Silvia Cecchinato, Davide Lavazza,
Elena Gatti, Tamara Rojo Duva

Übersetzung:
We Translate Beauty
www.wetranslatebeauty.it

8 #
2019/20

13 PFLANZLICHE WIRKSTOFFE VON EXTREMER VITALITÄT UND KRAFT. EIN NATURKONZENTRAT, DAS DEM HAAR LEBEN SCHENKT.

Rosmarin (Rosmarinus officinalis)
Arnika (Arnica montana)
Zimt (Cinnamomum zeylanicum)
Ingwer (Zingiber officinale)
Kampfer (Camphora)
Aloe (Aloe ferox)
Kalmus (Acorus calamus),
Galbanum (Ferula galbaniflua),
Myrrhe (Commiphora myrrha),
Muskatnuss (Myristica fragrans),
Schafgarbe (Achillea millefolium),
Huflattich (Tussilago farfara),
Chinarinde (Cinchona succirubra)

MEDAVITA

www.medavita.it • Folgen Sie uns auf Medavita SPA • @medavitaofficial

8 033928 502693

PV3996DE - Drucklegung Oktober 2019

www.medavita.it • Folgen Sie uns auf Medavita SPA • @medavitaofficial