

buone

N U O V E

PUÒ IL SALMONE ESSERE DAVVERO IL RESPONSABILE DELLA BELLEZZA DI **JULIA ROBERTS** E DI **JENNIFER LOPEZ**?

La vecchiaia può essere curata ed è proprio il salmone a nascondere la chiave per l'eterna giovinezza. Il salmone – dichiara l'americano Dr Perricone, un ricercatore dermatologo che ha in cura celebrità come Julia Roberts, Jennifer Lopez e Kim Cattrall – è l'equivalente dermatologico del ritratto di Dorian Gray. Mangialo e non invecchierai mai. La sua teoria innovativa si basa sulla scoperta che le rughe non sono il risultato dell'invecchiamento, ma una "malattia" che può essere curata. La pelle invecchiata, infatti, è sempre infiammata, mentre quella giovane non lo è mai. Se l'infiammazione è alla base dell'invecchiamento che succederebbe se si curasse? Basta guardare la pelle perfetta e splendente delle bellissime dive che hanno seguito i suggerimenti di Perricone! L'infiammazione è causata da stress, disidratazione, sole, eccesso di zuccheri, e carboidrati altamente glicemici (i responsabili del deposito di grassi nel nostro corpo). Perricone è diventato in America il guru dei 40enni, che ogni giorno guardandosi allo specchio vedono i loro genitori, perché è convinto di poter arrestare i segni del tempo sul viso delle persone, senza ricorrere a interventi di chirurgia plastica. E come? Gli antiossidanti che aiutano il corpo ad espellere i radicali liberi (molecole dannose che contribuiscono all'infiammazione) sono la risposta. Per testare la sua teoria Perricone ha prescritto alle sue pazienti una terapia composta da una dieta di tre giorni a base di salmone, associata all'assunzione di supplementi antiossidanti come il magnesio, il selenio, e

una crema antiossidante a base di vitamina C, esteri, acido alpha lipoico e DMAE da applicare sulla pelle. I risultati hanno mostrato un ammorbidimento delle linee della pelle. Ma perché proprio il salmone? Il salmone, quello selvatico e non da allevamento, è un pesce miracoloso, pieno di vitamine e di grassi essenziali omega 3, che rendono le cellule della pelle meno suscettibili all'infiammazione. (E.B.)

Ecco la dieta miracolosa da seguire per tre giorni

Colazione: una frittata di 3 chiare e un albume o 6 fette di salmone alla griglia, frutta e un bicchiere d'acqua.

Pranzo: 6 fette di salmone, un'insalata di lattuga condita con un cucchiaino di olio d'oliva e spremuta di limone, un bicchiere d'acqua.

Merenda: 2 fette di petto di pollo, una mela verde e un bicchiere d'acqua.

Cena: salmone alla griglia, un'insalata di lattuga condita con un cucchiaino di olio d'oliva e spremuta di limone, asparagi, broccoli o spinaci e un bicchiere d'acqua.

Spuntino prima di andare a letto: fettine di petto di pollo, una pera o una mela verde, tre o quattro olive e un bicchiere di acqua.

Per quelli che odiano il salmone, niente paura, sono consigliate le capsule di olio di pesce.