



FREDAG/SØNDAG DEN 28.-30. SEPTEMBER 2007

# Tag doktoren med hjem

Fredag den 28. september 2007

I jagten på superhud hitter klinisk hudpleje. Amerikanske hudlæger nøjes ikke med at se patienterne dybt i øjnene. De hælder deres visdom og erfaring på flaske, så vi derhjemme kan arbejde på sagen

LINKS  
 Murad.com  
 tlf. 70 22 45 75  
 Drperricone.com  
 tlf. 45 88 48 32  
 Drbrandtskincare.com  
 tlf. 35 38 55 24



AFANETTE KRISTINE POULSEN



Dyr er effektive mod stress, siger doktor Nicholas Perricone, som også har fokus på betændelsestilstande i huden.

## Spis sundt og køb en hund

*Doktor Nicholas Perricone M.D, 59 år, speciale i dermatologisk kirurgi med praksis i Meriden, Connecticut. Professor ved Michigan State University, College of Human Medicine.*

»Det er muligt at trække 10 år fra sin biologiske alder. Hvordan og hvor hurtigt det skal ske, hænger sammen med, hvad du spiser.«

*Hvad fik dig til at entrere markedet for hudpleje?*

»Min mangeårige erfaring som læge og forsker har vist, at forbindelsen mellem betændelses-tilstande i huden og aldring er altoverskyggende. Det gælder hudens ældningstegn, men også aldersrelaterede sygdomme som eksempelvis hjertesygdomme, diabetes og Alzheimers. Der var et reelt behov for hudpleje-produkter med anti-oxidanter, der fungerer betændelseshæmmende.«

### **Tre-trinsprogram**

*Hvad er alfa og omega i jagten på sund hud?*

»At følge et tre-trinsprogram for at skabe skønhed udefra og ind – og omvendt. Spis derfor såkaldt anti-inflammatorisk mad og kosttilskud, der virker dæmpende på betændelsestilstande og plej huden med anti-oxidanter, der har samme effekt.«

*Kan du pege på hudens fem værste fjender, når det gælder mad og drikke?*

»De værste inflammations-fremkaldende fødevarer er: Alle former for sukker – især majssirup, forarbejdet mad og mad, der indeholder mel, det vil sige: Pasta, brød og kager. Også snacks som ris- og majs-kager samt chips – og ikke mindst fedtholdig mad – er på minuslisten.

Alle disse madvarer forårsager en meget skadelig inflammationsreaktion i kroppen og dermed en acceleration af aldringsprocessen i alle organsystemer inklusive huden, som kvitterer ved at blive ufleksibel, rynket og løs hud.«

*Og hvad den tilsvarende positivliste?*

»Proteiner af den høje kvalitet, som findes i fisk, skaldyr, fjerkræ og tofu. Også farverige frugter, havregryn og bønner. Derudover hører den sunde fedt fra koldtvandsfisk

som laks og sardiner, nødder, frø og olivenolie til på plus-siden sammen med selvfølgelig vand – seks til otte glas dagligt – og nyd endelig også antioxidant-rige drikke som grøn te.«

*Findes der andre måder at beskytte sin hud på, hvis man ikke er klar til at ændre madvaner?*

»Ja – ud over de gængse anbefalinger som B- og E-vitamin samt calcium-magnesium er det vigtigt at sikre sig tilskud som C-vitamin ester, CO-enzym Q10, GLA og Omega-3.«

### **Syg af sukker**

*Sukker har et dårligt ry i forbindelse med hudens kvalitet. Hvordan påvirker sukker huden?*

»Sukker og stivelse sætter gang i en betændelses-reaktion i hele kroppen. Disse sukkerarter kan koble sig permanent på kollagenet i vores hud og andre steder i kroppen i en proces, der kaldes glycation. Ved påkoblingen skabes der en mekanisme, som forårsager betændelsen. Denne betændelse producerer enzymer, der nedbryder kollagenet, hvorved rynker, dybe furer og slaphed opstår.«

*Hvis der ikke var nogen begrænsninger – hvad ville du så putte på flaske?*

»At genoplive kroppen ved hjælp af afledte stamceller er nu en levedygtig realitet. I starten var omtalen af stamcelleterapi negativ, fordi stamceller oprindeligt blev taget fra fostre – et faktum der rejste flere etiske og moralske spørgsmål. Der er imidlertid sket et gennembrud i videnskaben, idet man nu kan tage stamcellerne fra alle mennesker – uanset alder.«

*Fra ide til hylde – hvad optager dig mest, når du sammensætter et produkt?*

»Sikkerhed og effektivitet.«

*Hvad er dit bedste råd til at sætte hudens aldringsproces på stand by?*

»At anskaffe sig en hund eller en kat. Stress speeder aldringen helt enormt, og den helende påvirkning, som dyr har, kan ikke findes andre steder. I bonus bringer de en masse kærlighed og latter med sig.«