

Løsningen på **sund superhud findes i køleskabet.** Der er blændende smuk hud på menuen, når den amerikanske **hudekspert Dr. Nicholas Perricone viser vejen** med ægge- og lakse-diæt

Smuk med

laks

For kvinder, der søger "complexion perfection" (perfekt teint), er den amerikanske Dr. Perricone manden, der er værd at kende. Lofterne er enkle, og at "trække 10 synlige år fra sin biologiske alder" eller at blive udstyret med "glødende delikat hud", er et sprog, de fleste forstår. Rejsen til præcis det mål begynder i køleskabet. Og der er ifølge den amerikanske succeslæge mulighed for at samle yderligere bonuspoint op undervejs.

Laks morgen middag og aften

Og nej, laksen skal ikke lægges godt til rette på kinderne. Den skal spises. Og helst i rigelige mængder. I et kurforløb skal den på bordet både morgen, middag og aften. Og hvorfor lige laks?

"Som dermatolog har jeg været vidne til mange hudproblemer, der er direkte forårsaget af mangel på essentielle fedtsyrer," siger Nicholas Perricone.

Han forklarer, at amerikanere ikke får tilstrækkeligt af især de livsnødvendige omega 3-fedtsyrer.

"I Skandinavien har I derimod en enestående mulighed for at nyde koldt vandfisk af høj kvalitet, som netop er så utrolig rig på omega 3," siger han og understreger, at mangel på essentielle fedtsyrer – især omega-3 – skaber problemer som fedme, rynket, grålig og slap hud samt øget risiko for depressioner.

Den vilde variant

Perricone er stor fan af laks, men laks er

ikke bare laks.

"Jeg foretrækker den vilde Alaska-laks, men det springende punkt er, at laksen ikke må være opdrættet i fangeskab," forklarer han og henviser til det høje niveau af omega 3-rigt plankton, som netop den vilde laks fortærer og senere videregiver til os.

OM DR. PERRICONE:

- Dr. Perricone er certificeret amerikansk hudlæge og professor på Michigan State University
- Ved siden af er han redaktør af et medicinsk tidsskrift om hud og ældning, *Journal of Geriatric Dermatology*
- Perricone kan også bryste sig af at være formand for det Internationale Symposium for hudens ældning
- Derudover har han sin egen praksis i Connecticut, hvor han foretager dermatologisk kirurgi
- Endelig er Perricone en flittig skribent og bestseller-forfatter til både bøger og artikler om ældning, skønhed og sundhed





Vil du have stjernelækker og stram hud? Så er vejen ifølge Dr. Perricone sund mad, kosttilskud og et godt hudplejeprogram.



Udover laks er også makrel, sardiner og ørreder rige på omega 3.

"Har man ikke adgang til den friske vare, er dåselaks et godt alternativ, da laksen her som regel kommer fra det fri," siger han og opfordrer til, at man tager etiketten under lup, før man køber.

Der er også andre heldige følgevirkninger forbundet med at sætte laks på menuen. En af dem lyder på en bedre hukommelse. Ifølge Nicholas Perricone vil fiskens gunstige indholdsstoffer nemlig også have en positiv følgevirkning på evnen til at huske.

God hukommelse oveni

Den danske forfatter og kostekspert, Niels Ehler, bakker Perricone op, når det gælder omega 3's indflydelse på de mentale funktioner.

"Vores hjerne består stort set af fedt, der udgør tæt på to tredjedele af tørvægten. Hver eneste hjerne-celle er omgivet af en fedtholdig

membran, der styrer transporten ind og ud af cellen. Denne fedtholdige cellemembran er afgørende for, hvordan og hvor godt din hjerne fungerer," forklarer han og afslører at membranens sammensætning er afhængig af, hvilken type fedtstof vi spiser. Groft sagt: Jo mere tyndflydende membranen er, jo bedre fungerer

den. Så det gælder om, at vores kost skal rumme ikke blot den rigtige mængde, men også den rigtige type fedtstoffer: De skal være så tyndflydende som muligt og altså så umættede som muligt, og her kommer de flerumættede omegafedtsyrer ind i billedet. Omega 3 og omega 6-fedtsyrer er en væsentlig del af hjernens ind-

3 dages lynkur

Der er saft og mange kræfter at hente i den rigtige mad! Dr. Nicolas Perricone anbefaler at kikkstarte en 28-dages rynkefri-diæt med en tredages lynkur, hvis man hurtigt vil have syn for sagen. I kuren, som er døbt "The Three Day Nutritional Face-lift", indgår laks ved hvert måltid.

MORGENMAD

- En halv kop havregrød
- En omelet af tre æg og/eller et stykke grillet laks (ca. 175 gr.)
Røget laks bør undgås pga. det høje saltindhold
- To skiver cantaloup-melon og en halv dl bær. Ifølge Dr. Perricone må cantaloup-melon ikke erstattes af andre melon typer, da især denne variant virker hydrerende på huden og indeholder vigtige antioxidanter
- Erstat kaffe med grøn te og kildevand



FROKOST

- 175 gr. grillet laks, sardiner i olivenolie eller ½ kop dåselaks med friskpresset citronsaft
- Grøn salat (Romaine-salat eller andet mørk bladgrønt)
Dressing: ekstra jomfru olivenolie og frisk presset citronsaft
- 1 kiwifrugt



SNACK

- 1 æble
- To skiver kalkunbryst
- En lille håndfuld hasselnødder, valnødder eller mandler

MIDDAG

- 175 gr. grillet laks
- Grøn salat tilsvarende frokostmenuen
- ½ kop dampede grønsager (asparges, broccoli eller spinat)
- To skiver cantaloup-melon med bær

SNACK

- Som beskrevet mellem frokost og middag

- Endelig anbefaler Dr. Perricone, at man drikker mindst 8 glas vand om dagen





holdsstoffer, og lige netop Omega 3 er den fedtsyre, der er mest af i hjernen. Så det er oplagt, at en god forsyning af denne essentielle fedtsyre fra vores kost er vigtig for at have en velfungerende hjerne. (du kan læse mere på www.omegametoden.dk)

Bliv tynd af fed fisk

Dertil kommer, at eventuelle overflødige kilo vil tage flugten, mener eksperten.

Perricones kuropskrift handler ikke om at tælle kalorier, men nærmere om at se på madens indhold og spise sig mæt uden at overspise.

Med hensyn til maden er Dr. Perricones anti-infektionsdiæt hjørnesteinen i kostprogrammet. Det består i korte træk af at vægte protein af høj kvalitet: Fisk, skaldyr, fjerkræ og tofu. Derudover er kunsten at vælge det sunde fedt. Det vil sige det fra koldtvandsfisk (laks, helle-

flynder, sardiner, sild, ansjoser), nødder, frø og olivenolie. Kildevand og antioxidant-rige drikke som grøn te står også højt på Perricones must-do-liste.

Hovedprincippet er fisk kombineret med et kærligt forhold til æg – både som omelet om morgenen og hårdkogt snack om eftermiddagen. Kaffe, sukker og alkohol er bandlyst. Det handler om at skrue op for proteiner og de fedtsyrer, som fede fisk indeholder. Kulhydrater såsom brød, ris og kartofler skal nedtones og frugt og grønt udvælges nøje.

Tilskud og god smørelse

At toppe sin sundhed op med et ekstra skud gode sager gennem kosttilskud er også in. Men at snuppe en alt-i-en-pille er ikke godt nok ifølge Perricone. Han anbefaler, at man udover de gængse anbefalinger som B- og E-vitamin og kalcium-mag-

” Glødende hud får du gennem blandt andet anti-oxidanter, og ifølge Dr. Perricone er det ikke godt nok at snuppe en alt-i-en-pille ”

nesium sikrer sig tilskud som C-vitamin ester, Co-enzym Q10, GLA og omega 3.

Foruden at skabe glødende hud og superhelbred gennem diæt og kosttilskud, kan anti-oxidanter også udrette små vidunder, hvis du bruger dem udenpå ved at smøre dem på huden.

For at komme helt væk rundt i den sunde cirkel har Dr. Perricone derfor udviklet et hudpleje-program.

Produkterne kan nu også købes i Danmark. Det er klinikindehaver Maria Tang fra Marias Hudpleje i Kgs. Lyngby, der har fået Dr. Perricones produkter til landet, efter at hun for første gang hørte om ekspertens hud-teorier i 2004.

”Jeg tænkte, at det var en fantastisk mulighed for mine kunder. Jeg ser det som trinnet for kunden eventuelt vælger plastikkirurgi eller Botox, Restylane og indgreb i den dur,” siger Maria Tang. Hun fortæller, at kunderne oftest tøver med at investere i produkterne på grund af det relativt høje prisniveau – men når de først er i gang og vurderer resultaterne, er de begejstrede.

Du kan læse mere om Dr. Perricone på hjemmesiden www.myperriconemd.com

DR. PERRICONES 3 FAVORIT-PRODUKTER:

NEUROPEPTIDE FACIAL CONFORMER

Fordi huden kvitterer ved synlig foregelse af udstråling, glød og samtidig minimeres synligheden af fine linier og rynker.

FACE FIRING ACTIVATOR – DAY TREATMENT

En avanceret ansigtsstrammende behandling, der mindsker synligheden af porer og ar-dannelser i huden.

VITAMIN C ESTER CONCENTRATED RESTORATIVE CREAM

C-vitamin ester er mere stabil end sin vandopløselige kusine, askorbinsyre. Den irriterer ikke huden og leverer en række fordele som bl.a. en dramatisk forbedring af hudens fasthed og overflade og kan bruges af personer med sart hud.



Face firming activator, 1325 kr.
Vitamin C creme, 1235 kr.
Conformer-creme, 5000 kr.