

ANSIGTSLØFT PÅ DIN DAGLIGE MENU

Spis dig smuk – det har vi efterhånden hørt i flere sammenhænge. Men blandt både superstjerner og menigmand i USA har de i årevis strammet hud og slettet rynker med en særlig diæt, hvis gennemgående tema er laks. Diæten er udviklet af den, nu berømte, hudlæge Nicholas Perricone. Som behagelig bivirkning giver diæten også vægttab...

Af Anette Kettler

KAN DET VIRKELIG VÆRE SANDT?

Færre rynker og mindre vægt på sidebenene i én og samme kur? For at det ikke skal være løgn, lover han også mere energi og et bedre helbred, ham Dr. Perricone, som er blevet både rig og berømt. De store stjerner fra Hollywood tror nemlig på ham, og det samme gør millionvis af almindelige mennesker, både i USA, i England og i en masse andre lande. Og nu er vidunderkuren så endelig kommet til Danmark. Det samme er Perricones hudplejeprodukter, der påstås i sig selv at udrette mirakler, og som i samspil med den rigtige kost skulle kunne gøre dig op til 10 år yngre.

Det mest fantastiske er, at det ser ud til at virke. Stjerner som Jennifer Lopez, Heidi Klum, Julia Roberts og Bruce

Willis sværger til både diæt og produkter, og diverse forbrugertests i engelske og amerikanske medier udråber Perricones program til klar vinder, fordi det giver tydelige resultater. Det er ligefrem udråbt til "det nålefrie alternativ til Botox."

LAKS OG ÆG

Men nu til sagen, for hvad handler det om? Lad os gøre det klart med det samme: du bliver nødt til at kunne lide fisk, fed fisk. Især laks er den vigtigste spise, på nogle af dagene også om morgenen (!). Æg bliver du også nødt til at have et kærligt forhold til, for du skal spise det enten som omelet om morgenen eller som hårdkogt til snack.

De overordnede principper i diæten er at skrue op for proteiner og de særlige fedtsyrer, der findes i fede fisk, og ned for kulhydrater. Til forskel fra andre proteinrige kure som

f.eks. Atkins har denne kur masser af frugt og grønt, det skal bare være det antioxidant-rige af slagsen, man skal spise. Alkohol, kaffe og sukker er fuldstændig uhorde nydelser under diæten, som i første omgang skal holdes i 28 dage.

Det er Maria Tang, indehaver af Marias Hudplejeklinik i Lyngby, der har introduceret Dr. Perricone, hans diæt og hans produkter i Danmark. Hun indrømmer, at kuren er omfattende, men hvis man har den rette motivation, lover hun også tydelige resultater.

"Hvis man er virkelig træt af sine rynker og måske går med alvorlige overvejelser om Botox, ansigtsløft eller lignende, synes jeg, man skal give Perricones diæt og produkter en chance først," siger Maria, der selv har fulgt diæten, og stadig følger dens overordnede principper. Hun plejer at sætte folk igang med en ▶

Hovedprincipperne i diæten:

- Masser af fed fisk, mest laks, men også tun, makrel o.l.
- Ingen brød, pasta, ris eller kartofler, men ok med havregryn og byg
- Ok med bønner, linser, nødder og oliven
- Masser af æg
- Ingen mælkeprodukter udover hytteost, som indeholder mange proteiner
- Masser af grønt, helst i så mange farver som muligt (Perricones kur bliver derfor også af nogen kaldt "Regnbue-kuren")
- Frugt, især bær, æbler, pærer og meloner (men ikke vandmelon)
- Drik mindst 8 glas postevand dagligt

VIGTIGT!
Du skal altid spise din proteinholdige mad (fisk, kød) først



“Stjerner som Jennifer Lopez, Heidi Klum, Julia Roberts og Bruce Willis sværger til både diæt og produkter, og diverse forbruger-tests i engelske og amerikanske medier udråber Perricones program til klar vinder, fordi det giver tydelige resultater. Det er ligefrem udråbt til ”det nålefrie alternativ til Botox.”

intensiv 3-dages plan, som i sig selv strammer huden op, modvirker oppustethed og giver mere energi. Derefter skræddersyr hun diæt og hudplejeplan efter klientens nuværende livsstil og -situation. "Som regel er kvinderne meget motiverede for at fortsætte med den lange 28-dages diæt, når de har prøvet 3-dages kuren, for de kan med det samme både se og mærke, at den virker," siger Maria, som opfordrer alle til at prøve kuren. Den er frit tilgængelig på hendes hjemmeside. ■

VIL DU VIDE MERE:

- Om Dr. Perricone, hans produkter og principper: www.nvperriconemd.com
- Om Marias Hudplejeklinik: www.mariashudpleje.dk

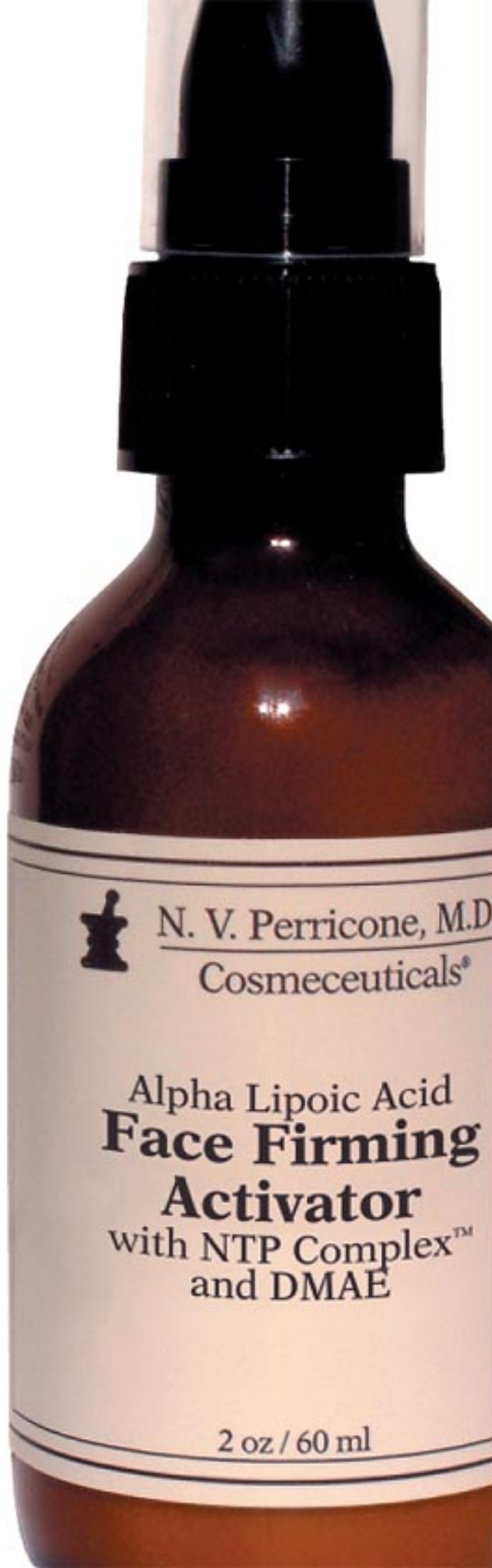
TILBUD

Tag dette nummer af Plastique med ind til Marias Hudplejeklinik, Lyngby Hovedgade 26C, 2800 Lyngby, og få 50% på en konsultation med ansigtsbehandling

PRIS KR. 450,-
normalpris kr. 895,-

VIL DU VÆRE FORSØGSKANIN?

Plastique vil gerne teste, om der er hold i påstandene om de fantastiske resultater med Perricones kur og produkter. Er du frisk på at være forsøgsperson? Vi kræver bare, at du først har gennemført 3-dages kuren. Så ved du bedre, hvad du går ind til...



3-dages antiryneke diæt

MORGENMAD:

En halv kop kogt, non-instant havregryn. Havremel/-gryn er en stor kilde af fiber, der er sundt for hjertet, og lav-glycemiske kulhydrater.

En omlet af 2 æg og/eller et stykke grillet laks. Undgå røget laks pga. dens store saltindhold.

Cantaloupe og friske bær

Cantaloupe melonen virker meget hydrerende på huden og indeholder vigtige antioxidanter. (Erstat ikke med vandmelon, fordi den indeholder for meget sukker). Bær indeholder endda endnu højere andele af antioxidanter.

Ingen juice, kaffe eller toast

Hold dig til menuen - du kan drikke grøn eller sort te i stedet for.

225-340g kildevand eller filtreret vand

FROKOST:

115-170 g grillet laks, sardiner i olivenolie eller 1/2 kop dåselaks med frisk presset citrussaft

Grøn salat med "Romain Lettuce"
Dressing: extra Jomfru olivenolie og frisk presset citrussaft

60g skive af Cantaloupe med friske bær

225-340g kildevand eller filtreret vand

SNACKS:

Æbler

Skiver af kalkunbryst (lav saltindhold)

3-4 stk. hasselnødder eller mandler.
(Disse nødder indeholder store mængder af fedtsyre og "folic acid")

225-340g kildevand eller filtreret vand

MIDDAGSMAD:

115-170 g frisk grillet laks

Grøn salat. (Som beskrevet under frokosten)

1/2 kop kogte grøntsager
Helst fiberholdige, sukkerfattige grønne grøntsager som asparges, broccolf, spinat etc. Undgå søde og/eller rodfrugter med stivelse (kartofler, gulerødder, boder, yams etc.)

Cantaloupe og bær

225-340g kildevand eller filtreret vand

SNACKS INDEN SENGETIDEN:

1/2 pære eller grønt æble

55 g tynde skiver af fedtfri bacon eller kalkun

3 - 4 stk. hasselnødder eller mandler.