

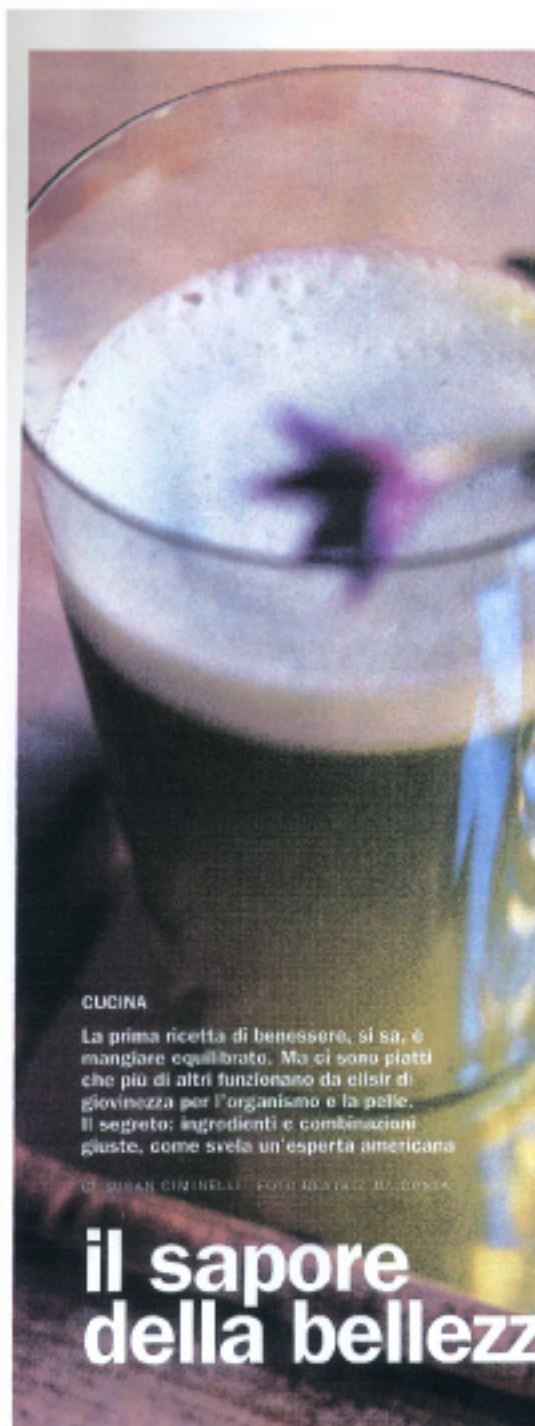
E L E
lifestyle
fare vita
brillante

160 pagine
di moda & bellezza
per amare
ballare
sognare
piacere
giocare

coppia
riproviamoci!

**LA SALUTE
IN 60 SECONDI**

caro Babbo Natale
i desideri
delle star



CUCINA

La prima ricetta di benessere, si sa, è mangiare equilibrato. Ma ci sono piatti che più di altri funzionano da elisir di giovinezza per l'organismo e la pelle. Il segreto: ingredienti e combinazioni giuste, come svela un'esperta americana

di SUSAN CIMINELLI - FOTO: MICHAEL J. D'ORSA

il sapore della bellezza



insalata aromatizzata per insalata

vinaigrette aromatica per insalata

per 4 persone
3 cucchiaini d'olio di oliva extravergine
succo di 1 limone
senza di 1 litro, 1 cucchiaino di aceto di vino
sale e pepe macinato fresco

IL CONSIGLIO L'insalata va sempre condita all'ultimo momento per evitare che "cuocia". Se si vuole usare meno condimenti, dopo averla ben lavata, si cospargono un po' di aceto e sale.

Emulsionare tutti gli ingredienti in una cialda stando vigorosamente con una forchetta prima di condire l'insalata. Che è servita da subito, calda e fredda. Da cospargere generosamente con semi di zucca decorticati e tostate.

È un'insalata che fa bene al corpo e fornisce all'organismo vitamine e minerali necessari per produrre collagene. Questo si si mangiano dolcemente fritti, il pesce si bollito, bollito e poi cotto e il sistema immunitario. Come che possono, tra l'altro, la distensione della pelle. Gli antiossidanti, gli oli, i minerali e l'acqua contenuti in questa insalata favoriscono il benessere dell'organismo dentro e fuori.

CUCINA

Susan Ciminelli, foodist di 41 anni che porta il suo nome come il famoso di Douglas Gendreau e Nina Mink, è una conosciuta tra i personaggi dello spettacolo e della moda americana. Attualmente sta lavorando a un libro di cucina, con ben 120 ricette: ognuna indicata per un particolare problema, dall'aspetto della pelle alla salute dell'organismo. Ingredienti chiave del suo piatto: il biondo, indispensabile per infondere energia positiva agli alimenti. Nel libro non mancano neppure alcune ricette d'arte, come le trame da bere al mattino per assicurarsi un colorito luminoso. Ecco qualche consiglio. « Per disassorbire l'agente base ogni mattina o digiuno la spremuta di mezzo limone in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e, 3 volte la settimana, aggiungere alla miscela 2 cucchiaini d'olio vergine d'oliva. « Il calcio, mangiato almeno 3-4 volte la settimana fritto d'avena con l'aggiunta di un pizzico di cannella, raso macinato e sale, un cucchiaino di miele più un bicchiere di latte di soia, per tenere sotto controllo il colesterolo e ridurre la quantità della pelle, grazie al potere digestivo delle sode. « A pranzo e a cena, sempre 3-4 volte la settimana, si a pesce fresco e verdure (broccoli, rape, bietole, cavoli e cipolle). Per una dieta equilibrata in vitamine e sali minerali è importante, inoltre, consumare verdure che crescono alla luce del sole alla sottopelle. « I piatti ideati da Susan per il benessere consumati almeno 1 volta la settimana, nel caso del broccolo e dell'insalata. La zuppa per avere mangiato anche 2 volte, il succo di melo, sedano e zucca un giorno al e uno no. Il dolce di mirtilli ogni volta che si vuole, usando anche altri frutti di bosco.

Corrado Biondi/Corbis



Foto: Michael J. D'Orsa/Corbis