





Pampo non lo sapeva, ma questi alimenti sono ricchi di sostanze chimiche chiamate anti-ossidanti. Le cellule che proteggono il DNA dai danni provocati dai radicali liberi usano proprio queste sostanze. (Vi ricordate? I radicali liberi sono quelle sostanze chimiche che hanno una carica elettrica e che possono danneggiare il DNA.)



Lo scienziato della vita eterna PREPARARE UNA MACEDONIA ALLUNGA-VITA

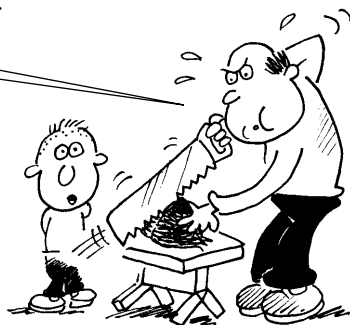
OCCORRENTE:

- | | |
|--|---|
|  qualche dattero fresco |  una noce di cocco |
| (anche quelli secchi possono andar bene) |  una banana |
| |  un mango |

COSA FARE:

1. Fatti aiutare da un adulto a praticare un buco nella noce di cocco e versa il latte in un contenitore.
2. Taglia a fette la banana e a pezzetti il mango e i datteri, dopo aver tolto i noccioli.
3. Chiedi a un adulto di tagliare il cocco a metà e di togliere con un cucchiaino un po' di polpa.

Questa faticaccia mi toglierà qualche anno di vita!



4. Versa un po' di latte di cocco sulla macedonia e mangiala bella fresca.

Ed ora qualche altro consiglio per vivere più a lungo...

Vivere a lungo, vivere sani

1. Lavati i denti due volte al giorno, cioè spazzolali delicatamente con movimenti circolari, usando uno spazzolino morbido di nylon.
2. Fai un bel po' di esercizio fisico. Questo non vuol dire correre una maratona al giorno, ma fare tutti i giorni un giro in bicicletta o una bella camminata, non essere pigri e andare a fare le commissioni.



3. Evita di mangiare troppi dolci, cioccolato e patatine fritte, soprattutto poco prima di andare a tavola, perché ti rovinerebbero l'appetito.
4. Non restare mai al sole per più di pochi minuti senza esserti protetto con delle creme solari molto efficaci. Se devi stare al sole per lunghi periodi, indossa magliette con le maniche lunghe e pantaloni lunghi.

Ma forse esiste un altro fattore che può influenzare la lunghezza della tua vita. E non è che tu possa fare un gran che al riguardo.