

HVOR VANDVITFIG ER DU?

*Vand giver din hud glød, slanker og skyller cellulitissen væk.
Eller hvad? ELLE tjekker ti vandede myter.*

1. VAND SØRGER FOR FLOT HUD

Både ja og nej, for flot hud kræver skam vand. Bare ikke af den slags, der kommer fra hanen. Når det gælder hud, er vand nemlig ikke bare vand. Selvfølgelig skal det drikkes, men den amerikanske hudlæge dr. Howard Murad fortæller, at der ikke er videnskabeligt bevis for, at den daglige dosis netop skal være seks, otte eller ti glas. Det vand, der derimod får hudcellerne til at strutte af mæthed, er såkaldt struktureret vand, som rå grøntsager og frugt er leveringsdygtige i. Her er molekylerne nemlig meget små og trænger bedre ind i cellerne, ligesom de er fulde af vitaminer, antioxidanter og mineraler. Så bare spis vand til.

2. VAND GIVER SMUK HUD MED EKSTRA GLØD

Nej, siger hudlæge Janne Touborg fra hudlægecentret Ciconia i Århus og forklarer, at vanddrikkeri ikke fugter huden. Opgaven ligger i at få hudens celler til at holde på vandet, hvor udfordringen er hudbarrieren, som – når den er intakt – kan forhindre fugt i at fordampe fra huden og forsvinde ud i den blå luft.

3. HUDEN HOLDER PÅ ALT

Nej. Huden skal ifølge dr. Howard Murad opdrages til at holde på vandet. Han sammenligner med et æble, hvor skrællen fungerer som vandtæt skjold og beskyttelse, der samtidig holder æblekødet lækkert og saftigt. Et hul vil gøre æblekødet mørkt og tørt, og historien er den samme, når det gælder huden. Så glem ikke din skræl – altså hudbarrieren. Kast dig over indtag af Omega-3, lecitin (kusine til B-vitamin), håndkøbslægemidlet glukosamin og endelig en barriereopbyggende creme med essentielle fedtsyrer.

4. VAND OG DETOX

Ron Maughan, professor i sport og motionsernæring ved Loughborough-universitetet i England er ikke vild med detox-feberen. De organer, der sørger for at rense ud – primært lever og nyrer – gør det godt på egen hånd, hvis de har tilstrækkelig med væske. En over-tilførsel af vand vil ikke gøre nogen forskel, siger han.

5. KOLDT VAND GIVER HÅRGLANS

Ja! Og det er et beauty-budget-tip af de bedste – og billigste. For ud over at kaste ekstra glans af sig skåner det lokkerne og er hurtigt, når du alligevel står under bruseren. Det giver ekstra

star-feel at erstatte vandstrålerne med koldt Evian-vand; der er nemlig en verden af kalk til forskel, da det skandinaviske hanevand er hårdt med et højt indhold af tyngende kalk. Men farvel til det budgetvenlige aspekt ...

6. VAND MOD BUMSER

Vand har absolut ingen effekt i forhold til uren hud, siger professor og hudlæge Leslie Baumann fra Miami. Vand bidrager positivt til dit velbefindende, men kan ikke slå målet ned på bumser.

7. VAND MOD APPELSINHUD PÅ LÅRENE

Nej – og næsten tværtimod, for ifølge hudlæge Leslie Baumann ser appelsinhud pænere ud, når huden er dehydreret (hvilket jo absolut ikke er anbefalsesværdigt). Men det er grunden til, at smørbare koffeincremer virker mod bulet cellulitis-hud. De dehydrerer nemlig fedtcellerne, fastslår Baumann.

8. VAND SKYLLER FEDT VÆK

Det er en myte, at vand kan skylle fedt væk under en slankekur. Din fedtforbrænding bliver ikke øget af at drikke mere vand, ligesom de gode dråber heller ikke evner at løsne fedt. Men det er – som du sikkert ved – en god idé at drikke vand, fordi det slukker tørsten og ikke indeholder kalorier.

9. VAND DÆKKER BEHOVET FOR CALCIUM

Vand indeholder calcium, ja – men ikke nok til at dække det daglige behov. Ifølge Mejeriforeningen kræver det seks liter vand om dagen, hvis dit calciumbehov skal dækkes – og så er vi ude i et sundhedsskadeligt forbrug. Til sammenligning indeholder mælk 12,5 gange så meget calcium, som også findes i bl.a. broccoli, grønkål, brune og hvide bønner.

10. JO MERE, JO BEDRE

Nej. Ifølge hudlæge Janne Touborg har en gennemsnitskvinde (afhængig af aktivitetsniveau) brug for 2,5 liter væske. Den ene liter kommer ofte via maden, og den resterende del kan fint komme fra andre kilder end netop vand – bare det ikke er espresso og alkohol. Brug urinfaktoren som guideline: en mørkegul stråle (og kraftig lugt) betyder, at du skal drikke mere, og en hvid stråle det modsatte. ♦♦*