

Spis vand til

Flot hud kræver masser af vand – men ikke bare af den slags, der kommer fra vandhanen

AF ANETTE KRISTINE POULSEN

Professor og speciallæge i dermatologi Howard Murad, M.D. er netop landet fra Los Angeles og sidder sikkert og tripper irriteret over, at interviewereren ikke dukker op til tiden. Men motorvejstrafikken glider i slowmotion denne eftermiddag, så med undskyldninger og våde svedpletter under armene mødes vi derfor senere end planlagt. Den amerikanske hudlæge er imidlertid lige så blid i blikket, som hans stemme er blød, mens han formaner, at det er forbudt at stresse over noget, der ligger uden for ens påvirkningsevne. Herunder trafikpropper.

Det er nemlig livsvigtigt – også for hudens synlige velbefindende – at skelne mellem situationer, der står til at ændre og så dem, der ikke gør. Underforstået at det er fuldstændig tåbeligt at hidse sig op bag et rat, fordi ærgrelse og irritation af den kaliber ryger direkte ind på kontoen for rynker og trist hud. Selv vidner hans glatte hud om, at han følger sin egen recept. Den recept, han under sit korte besøg i Danmark skal undervise andre hudeksperter i. Ud over egen praksis og »skin spa« i Los Angeles står der nemlig også professor i dermatologi ved UCLA på visitkortet.

Dr. Murads hovedbudskab er, at det hverken kræver nål eller kniv at få superhud – blot vand. Udfordringen ligger i at få hudens celler til at holde på vandet. Og det gælder ikke kun det vand, som tappes fra hanen. Vand – i forbindelse med flot hud – er nemlig ikke bare vand. Selvfølgelig skal vi drikke almindeligt vand, men Howard Murad gør opmærksom på, at

der ikke findes videnskabeligt belæg for, at den daglige dosis netop skal være seks, otte eller ti glas vand. Det vand, der derimod får hudcellerne til at strutte af velpolstret mæthed, er såkaldt struktureret vand, som rågrønsager og frugt er leveringsdygtige i. Her er molekylerne nemlig mindre end i forhold til vandet fra hanen og trænger bedre ind i cellerne, ligesom de er fulde af vitaminer, antioxidanter og mineraler. At spise mere af det gode vand hjælper imidlertid ikke, hvis det siver ud igen som gennem en si, fordi cellerne ikke kan holde på det.

Hold på vandet

Huden skal i følge Howard Murad opdrages til at holde på vandet, og han opfordrer til at sammenligne med et æble. Her fungerer skrællen som vandtæt skjold og beskyttelse, der samtidigt holder æblekødet lækker og saftigt. Et hul vil gøre æblekødet mørkt og tørt – og med en pendant til huden skal det

ses som forklaring på, at det kan betale sig at gøre en indsats for skrællen – altså hudbarrieren. En øvelse der kræver indtag af omega 3, lecitin (kusine til B-vitamin) og håndkøbslægemidlet glukosamin og endelig en barriereopbyggende creme med indhold af enten olie-baserede, essentielle fedtsyrer eller det fugtighedsbevarende, vegetabiliske råstof døbt sodium PCA.

Der må dog også en portion mental forventningsjustering til:

»Happiness er forskellen mellem det, man forventer, og det man får – hvilket også gælder også for huden,« smiler han og opfordrer til at droppe virkelighedsflugten. For hverken fem minutter eller fem uger i selskab med en creme kan udrette kirurgi. Og netop kirurgi vil under alle omstændigheder ikke kunne påvirke hudens kvalitet, som er det, professoren er så optaget af.

»Jeg ser kirurgi som et hurtigt fix, der sjældent efterlader folk hverken sundere eller lykkeligere for deres udseende,«

siger han og gentager, at vejen til flot, fyldig hud ligger gemt i vores tilgang til vand.

Han påpeger, at også generne spiller en stor rolle for hudens opførsel og udseende. »Men de fleste kender historien med skildpadden, som kom før

haren, og på samme måde kan al hud overraske positivt,« siger han og tager udgangspunkt i, at vandtab er den reelle og hyppigste trussel for sund hud. Og alt lige fra for meget sol og stress til det, at vi bliver ældre, øger vandtabet.

Hudlægen kan ikke dy sig for at lade de vandede tip få følgeskab af et par skønhedstips, som han mener tåler gentagelse:

»Utilfredshed speeder hudens ældning op, så prøv at få det, der gør dig glad til at fylde i hverdagen – og slip ikke solcremen med antioxidanter og høj beskyttelse af syne.«

anette.kristine.poulsen@borsen.dk



Filosofien bag Dr Howard Murad

Howard Murad, M.D. (født 1939) er speciallæge i dermatologi, uddannet farmaceut og professor ved Geffen School of Medicine, UCLA. Hovedkontoret (Murad Inc.) huser også Murad Inclusive Health Center & Spa, Murad Medical Group og Murad Research Labs. Der er i alt ca. 350 ansatte.

Synlige alderstegn og vandtab hører ifølge hudlægen sammen. Ved fødslen består vi af 75 pct. vand og som voksne er andelen faldet til 60 pct. i gennemsnit. 15 procentpoint lyder måske ikke dramatisk, men Howard Murad opfordrer til at se forskellen på kinderne hos en baby og en 70-årig. Hovedfilosofien er, at vand med synlig fordel for huden »kan spises« fra frugt og grønsager.

Huden skal fungere som en frakke, der kan holde på det gode og lukke det ubehagelige ude. Flottere hud på fem uger er ifølge Dr. Howard Murad inden for rækkevidde ved at give den bedre mulighed for at tiltrække vand og holde på det. Både inden i cellerne og på overfladen. Som overfladesmøre er han især fan af hudplejeingredienser som glycerin, sheasmør, hyaluronsyre, soliebase-rede essentielle fedtsyrer og ceramider. Som slugbart kosttilskud lyder anbefalingerne på essentielle fedtsyrer (omega 3), glukosamin, aminosyrer og lecitin (en kusine til B-vitamin), som alle vil styrke kroppens celler i bedre at kunne tiltrække og tilbageholde vand.

Ingen ingrediens alene eller enkeltstående produkt kan gøre alt for huden med hensyn til både at beskytte og forbedre. Det kræver en samlet hær af antioxidanter, antibetændelses-ingredienser, fugtgivere, kollagen-boostere og beskyttere. Og den hudglade læge deler gerne ud af sine holdninger i bøgerne »The Murad Method« og »Wrinkle-Free Forever«.

AKP

Kun **Kr. 895,-**
4 retter til 4 personer



GOURMETKASSEN.DK

Alt i møbler · MØBELHUSET IN-BOLIG · Ring efter stolebussen

Sommerudsalget er startet

Spar op til 65%

Tempovej 10-12 · 2750 Ballerup · 7025 8025 · in-bolig.dk



Fang sommerens øjeblikke med Canon EOS.

Ligenu får du en fantastisk fotoguide med i købet!

Gælder ved køb af EOS 1000D eller EOS 450D



Fotoguiden "Bedre Billeder" gratis - værdi 249,-

you can



Kampagnen gælder kun hos udvalgte forhandlere t.o.m. 31. august 2009.

www.canon.dk

Forhandlere.

















FOTO: SCANPIX