

Ihon lempeä tuntija

Yhdysvalloissa kasvoihin pistetään kalsiumia, mutta amerikkalainen ihotautilääkäri Howard Murad uskoo veden, unen ja hymyn voimaan.

Amerikkalainen Howard Murad on maailman arvostetuimpia ihoasiantuntijoita. *The Times* on nimennyt hänet maailman parhaaksi ihotautilääkäriksi ja *Vogue* valinnut maailman neljän huippudermatologin joukkoon.

Muradilla on nimeään kantava kosmetiikkasarja ja asiakkainaan liuta julkisuuden henkilöitä. Hän opettaa UCLA:ssa ja työskentelee tutkijana. Silti hän ottaa vastaan myös "tavallisia" potilaita.

Murad piipahti Helsingissä esittelemässä tuotteitaan. Tapasin rennon ja ystävällisen lempeän tohtorin.

Lempeitä ovat myös Muradin opit. Hän vannoo ihonhoidossa ravinnon ja veden voimaan. Kun ihoon saadaan vietyä riittävästi kosteutta, moni muu iho-ongelma ratkeaa. Myös Muradin luoma ihonhoitosarja perustuu yhdisteeseen, joka auttaa sitomaan vettä ihoon.

- Ihonhoito on terveydenhoitoa. Kun ihminen voi fyysisesti ja henkisesti hyvin, ihokin on kaunis. Auringon, huonon ravinnon ja saasteiden aiheuttamien vaurioiden lisäksi ihoossa näkyvät armotta murheet. Unen merkitys on suuri. Iho kuivuu ja samenee, jos nukkuu huonosti.

Elintapoja muuttamalla voi saada dramaattisia tuloksia ihoossa 5-10 viikossa. Murad puhuu hartaasti ravinnosta. Kalaa, papuja ja jyyviä syömällä saa ihoonsa hyviä rasvahappoja ja proteiiniä. Täysjyvävilja auttaa rakentamaan kollageenia ja elastaania.

- Mitään voidetta ei saada koskaan niin syvälle ihoon, että se vaikuttaisi yhtä tehokkaasti kuin ravinto! Ravintolisät ovat hyvä apu.

Howard Muradin kotimaa on esteettisen kirurgian mekka. Siellä viimeisin villitys on kalsium, joka ihoon pistettynä kohottaa poskipäitä. Murad ei vastusta plastiikkakirurgiaa mutta korostaa, että dramaattinenkaan ulkoinen muutos ei tuo onnea.

- Plastiikkakirurgialla ei saa uutta ihoa, parempaa elämää eikä todellista itsetuntoa. Puolet kauneusleikkauksen läpikäyneistä kärsii jälkikäteen masennuksesta.

Lääkäri on armollinen myös laiskoille ihonhoitajille. Jokaisella naisella pitäisi olla ainakin yksi voide, ja sitä pitäisi jaksaa sivellä kasvoille kaksi kertaa päivässä.

Täydelliseen ihoon gurulla on yllättävä resepti.

- Hymy tekee jokaisen ihosta täydellisen. Hymyilevä ihminen on kaunis. Paras ihonhoitovinkkini on voi hyvin! ♦

»Plastiikkakirurgialla ei saa parempaa elämää. Puolet leikkauksen läpikäyneistä kärsii masennuksesta.»

Howard Murad neuvoo "syömään vettä". Tuoreista hedelmistä ja vihanneksista vesi imeytyy kehoon paremmin kuin juotuna.