

7 häpnadsväckande hälso- och skönhetsmyter på internetforum

Myt 1. Grönsåpa som fotkräm – *"Smeta in fötterna med grönsåpa och på med plastpåsar. Lämna på fötterna hela natten medan du sover. Spola rent fötterna när du vaknar och smörj in dem med valfri salva. Fötterna blir härligt mjuka och sprickor läker sjukt fint. Upprepa efter vid behov."*

Apotekarnas kommentar: Stämmer ej. Grönsåpa är inte nödvändigtvis farligt för huden men det finns inga dokumenterande bevis på att såpa skulle hjälpa vid förhådnader och sprickor. Använd istället de mjukgörande fotkrämer och exfolierande sockor som finns på apotek.

Myt 2. Ölinpackning för håret – *"ÖL I HÅRET (inte ägg!!!). Efter att du tvättat barret så knäcker du en bira och håller i (det räcker med en liten lättöl så slösa inte på något som duger att dricka). Man tror att håret skulle stinka gammal ölghubbe efter, men det gör det inte blir bara supermjukt och glansigt! Och öl innehåller ju också proteiner, eller?!"*

Apotekarnas kommentar: Stämmer delvis. Öl innehåller B-vitamin vilket stärker hårets struktur och kan möjligtvis förhöja glansigheten något. Dock finns det mer effektfulla sätt att vårda sitt hår, till exempel att använda en vårdande inpackning.

Myt 3. Tvål mot förstoppning – *"Tvålpil - tvålbit på tandpetare och in i rumpan (mot förstoppning)"*

Apotekarnas kommentar: Stämmer ej. Tipset grundar sig antagligen i att tvål har en retande effekt på tarmen som stimulerar tarmtömningsreflexen. Detta påstås vara skonsammare än köpta laxermedel, men det finns flera väldigt skonsamma läkemedel mot förstoppning som dessutom är testade i kliniska studier och säkra att använda.

Myt 4. Ansiktsmask med Aspirin – *"Skönhetsbloggarnas absoluta älskling? Jorå jag håller med entusiasterna! Lös upp några aspirintabletter i pyttelite hett vatten mixa i någon tesked yoghurt och ev. lite flytande honung... Kleta på ansiktet och låt verka i en halvtimme, skrubba sedan lätt och skölj av. Rodnader bleks och finnar läker. Det enda dåliga är att hyn kan bli torr så se till att återfukta ordentligt efteråt."*

Apotekarnas kommentar: Stämmer ej. Många ansiktskrämer innehåller syror av olika slag, som har till uppgift att peela huden och få bort döda hudceller. Exempel på syror med denna egenskap är AHA-syror (t.ex. glykolsyra och mjölksyra) och salicylsyra. Antagligen är det den senare som man haft i åtanke då man löst upp Aspirin, men detta läkemedel innehåller acetylsalisylsyra som är inte samma sak och som inte hör till de godkända så kallade exfolierande syrorna.

Myt 5. Nässpray vid röda ögon – *"Jag har länge använt nässpray i ögonen för att få bort röda ögon. Det har alltid fungerat ypperligt. Efter 10 till 15 minuter har jag kritvita ögon - billigt och bra också!"*

Apotekarnas kommentar: Stämmer delvis. Det verksamma ämnet i vissa nässprayer och vissa ögondroppar mot röda ögon tillhör samma grupp av läkemedelssubstanser och fungerar genom att de ha en kärlsammandragande effekt. Vi rekommenderar dock inte att man använder nässpray i ögonen eftersom ögonen är väldigt känsliga. Det kan dessutom finnas ämnen i nässprayen som inte är bra för ögat.

Myt 6. Skönhetskur med glidmedel och hemorrojdsalva – *"Glamourtips till dig som har påsar under ögonen och glanslöst "svintohår". Köp hemorrojdsalva och glidmedel! Hemorrojdsalva i ansiktet är ett känt fotomodellknep för att få bort rynkor, påsar under ögonen efter sena nätter etc. eftersom den är avsvällande. Vattenbaserade glidmedel, sjukt bra för risigt och glanslöst hår. En klick när håret är halvtorr efter tvätt gör susen."*

Apotekarnas kommentar: Stämmer ej. Hemorrojdsalva innehåller kortison vilket är skadligt för ögonen och salvan bör därför inte appliceras i ansiktet. Om du har otur kan salvan komma i ögonen och i förlängningen leda till att du får grönstarr. Vattenbaserat glidmedel är däremot helt ofarligt och kan användas som hårvårdsprodukt. Om glidmedlet faktiskt ger önskad effekt låter vi vara osagt.

Myt 7. Äppelcider kan bota kondylom – *"Tips! Bli av med kondylom-vårtor på ca en vecka, med hjälp av Äppelcider-vinäger på flaska. För bästa effekt kör den som är ofiltrerad."*

Apotekarnas kommentar: Stämmer ej. Det finns ingen som helst sanning i detta påstående och huskuren kommer inte att fungera mot kondylom. Misstänker du att du har kondylom bör du istället uppsöka läkare. Vinäger kan dessutom irritera kroppens intima delar, så håll dig undan från denna internetmyt.

Med cirka 390 apotek runt om i landet och en omsättning på cirka 12 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges största privata apoteksaktör. Visionen är att ge varje kund bättre hälsa och välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och utökade tjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information se icagruppen.se och apotekhjartat.se