Czy trzeba się codziennie myć?

4 sierpnia 2018

Przyzwyczailiśmy się, że prysznic jest nieodłączną częścią codziennych procedur higienicznych, takich jak mycie zębów lub twarzy.

Czym jest uwarunkowane nasze przyzwyczajenie się do codziennego mycia – troską o zdrowie, przyjemnością z kąpieli czy normami społecznymi wymagającymi takiego zachowania?

Codzienny prysznic to konieczność czy szkoda dla zdrowia?

W rzeczywistości jeśli nie uprawiasz ciężkiej pracy fizycznej i nie chodzisz codziennie na siłownię w ciągu dnia po prostu nie zdążysz się pobrudzić bądź spocić się do takiego stopnia, żeby trzeba było myć się z myjką.

Wyniki badania przeprowadzonego w Uniwersytecie Columbia przez doktora Larsona pokazują, że częste mycie się wysusza skórę, pozbawiając ją ochronnej warstwy tłuszczowej. Poza tym mydło i żele pod prysznic (zwłaszcza zawierające składniki

antybakteryjne) niszczą dobre bakterie odpowiadające za miejscowy immunitet skóry. W rezultacie rośnie ryzyko rozwoju chorób skórnych, takich jak zapalenie skóry, wypryski i trądzik.

Trzeba podkreślić, że skórze szkodzi właśnie codzienne stosowanie środków myjących typu mydła lub żelu pod prysznic. Przyzwyczailiśmy się, że nie wystarczy nam samej wody i myjki, by się umyć i czuć się czystymi.

Jednak to nic innego jak tylko mit narzucony przede wszystkim przez firmy marketingowe sprzedające środki pod prysznic. Owszem, czasami potrzebujemy starego dobrego mydła bądź aromatycznego żelu pod prysznic, by zmyć z siebie pot i brud, ale nie potrzebujemy ich na co dzień. Poza tym w reklamie żeli pod prysznic, szamponów a nawet pasty do zębów aktorzy świadomie zużywają o wiele więcej produktu niż trzeba, by zachęcać konsumentów do szybszego zużywania tych środków i kupowania nowych.

Jak często powinniśmy się myć?

Jeśli będziemy mówić z medycznego punktu widzenia (lekceważąc normy społeczne i wygląd), większości dorosłych ludzi wystarczy raz czy dwa w tygodniu brać prysznic lub kąpać się w wannie. Ale to pod warunkiem codziennego mycia części ciała, gdzie gruczoły łojowe funkcjonują aktywniej (twarz, pachy, stopy i strefy intymne) oraz codziennej zmiany bielizny.

Tymczasem w realnym życiu wielu ludzi ze względu na różne przyczyny przyzwyczaiło się do codziennego brania prysznica. Jedni lubią poczucie świeżości i czystości po prysznicu, drugim prysznic zastępuje filiżankę kawy z rana lub pomaga w zrelaksowaniu się po ciężkim dniu pracy. Czy powinni rezygnować ze swoich przyzwyczajeń? Oczywiście że nie! Dermatolodzy doradzają w takim razie przestrzeganie kilku prostych zasad, by uniknąć prawdopodobnych negatywnych konsekwencji dla skóry:

Jeśli bierzesz prysznic codziennie, w miarę możliwości staraj się stosować środek myjący tylko do mycia pach, nóg i stref intymnych. Najlepiej jest myć się w ciepłej a nie gorącej wodzie, to pomoże uniknąć odwodnienia skóry.

Zaleca się ograniczenie czasu spędzanego w prysznicu do 5-7 minut. Dodatkowym bonusem będzie świadomość tego, że oszczędzasz zasoby naturalne (biorąc prysznic, zużywamy około 10 l/m) oraz pieniądze.

Zdjęcie: Pexels (CC0)
Źródło: pl.SputnikNews.com