

Πόσο συχνά πρέπει να κάνουμε μπάνιο;

/ [Γενικά Θέματα](#)



Το καθημερινό μπάνιο έχει γίνει συνήθεια

Έρευνα που δημοσιεύει η βρετανική εφημερίδα Mirror δείχνει ότι το συνεχές πλύσιμο και ξέβγαλμα μπορεί στην πραγματικότητα να απομακρύνει κάποια σημαντικά έλαια που σώζουν το δέρμα μας.

Το υπερβολικό μπάνιο μπορεί να προκαλέσει δερματικές παθήσεις οι οποίες είναι κάποιες φορές επώδυνες. Έρευνα που είχε γίνει το 2015 έδειξε ότι τέσσερις στις πέντε γυναίκες κάνουν ντους μέρα παρά μέρα. Ωστόσο σύμφωνα με τον καθηγητή Stephen Shumack, Πρόεδρο του Australasian College στη Δερματολογία, θα πρέπει να κάνουμε ντους μόνο όταν το χρειαζόμαστε.

Μιλώντας στην κυριακάτικη εφημερίδα Morning Herald, είπε σχετικά: “Κατά τη διάρκεια μόνο των τελευταίων πενήντα με εξήντα χρόνων το καθημερινό μπάνιο έχει γίνει συνήθεια. Πρόκειται κυρίως για μια κοινωνική πίεση και όχι μια πραγματική ανάγκη.

Έχει γίνει δημοφιλές λόγω της ανάγκης να μυρίζουμε όμορφα αλλά ουσιαστικά

είναι μόνο οι αδένες της μασχάλης και της βουβωνικής χώρας που παράγουν την οσμή του σώματος. Δεν είναι όλο το σώμα". Ουσιαστικά αυτό που λέει ο καθηγητής είναι ότι με το συνεχές καθημερινό πλύσιμο καταστρέφονται και τα καλά, χρήσιμα έλαια που προστατεύουν το δέρμα μας, πράγμα που πολλοί δεν γνωρίζουν.

Το δέρμα μας όπως λέει γίνεται πιο ευάλωτο στα βακτήρια και στους ιούς προκαλώντας φαγούρα, ξηρότητα, ευαισθησία ακόμη και εκζέματα. Παν μέτρον άριστον λοιπόν!

Πηγή: onlycy.com