



Així és com ens hauríem de dutxar, segons la ciència



La majoria de la població es dutxa més de 5 vegades a la setmana i una gran part té el costum de fer-ho cada dia. **Ara bé, és bo per la nostra pell aquest hàbit? Segons apunten diversos estudis, no.**

Segons els experts, si cada vegada que ens dutxem fem servir sabó, hauríem de limitar-nos a fer-ho un màxim de 3-4 cops la setmana. Per què? **Doncs perquè la majoria de gels corporals contenen substàncies que eliminen l'oli de la nostra pell i això debilita el nostre sistema immunològic.**

Basant-se en consells de dermatòlegs i estudis, **el Diari de Girona ha elaborat aquesta guia sobre com hauria de ser la dutxa perfecta:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]



Versió sense playbuzz

Si et dutxes cada dia, utilitza sabó només tres vegades a la setmana i aplica'l a les zones on s'acumula més suor, com les aixelles, les parts íntimes i els peus.

Fes servir sabons de PH neutre que no continguin químics.

Dutxa't amb aigua tèbia per intentar no ressecar la pell.

Canvia l'esponja força sovint, ja que s'hi acumulen molts bacteris

Eixuga't bé per evitar que les restes d'humitat facilitin l'aparició de fongs. Intenta, però, fer-ho de manera suau, ja que si no es poden produir vermellors i irritacions a la pell.