

هر روز دوش گرفتن و عوارض هایش برای پوست

• چرا دوش گرفتن هر روزه ضرر دارد؟

دوش گرفتن روزانه و حمام کردن زیاد، چربی طبیعی پوست را از بین می برد، در نتیجه پوست خشک شده و بیشتر در معرض تحریک و التهاب قرار می گیرد. حمام کردن مفرط، یعنی فرسایش زیاد پوست پوست شما می تواند خودش را تمیز کند و کارهای زیاد وجود دارد که می توانید انجام دهید تا جوری به نظر برسید که انگار همین الان از زیر دوش بیرون آمده اید!

زیاد حمام کردن و زدن زیاد صابون به پوست خوب نیست، ولی به سختی می توان افراد را متقاعد کرد که از صابون باید زمانی استفاده کنند که واقعا لازم است. صابون چربی پوست را از بین می برد. در نتیجه پوست شما خشک شده و بافت زبر و خشنی پیدا می کند. از صابون باید در نواحی خاصی استفاده کرد، مانند کشاله ران، زیر بغل، و کف پاها. پوست ما قابلیت شگفت انگیزی برای تمیز کردن خودش دارد.

عوارض و مضرات زیاد دوش گرفتن

• توجیه علمی

- بیشتر چیزهایی که امروزه برای سلامتی و سبک زندگی ارائه می شوند، برای اثبات ادعای شان پشتوانه علمی چندانی ندارند. اکنون برای تان توضیح می دهیم که چرا عادت روزانه دوش گرفتن، عادت چندان درستی نیست.
- لباس های تان را از پارچه های با الیاف طبیعی تهیه کنید، مخصوصا در تابستان مانند لباس نخی. پوشیدن لباس با الیاف مصنوعی (نایلونی) باعث بوی بد عرق می شود، حتی اگر هر روز هم دوش بگیرید
 - هر چه بیشتر دوش بگیرید، آسیب بیشتری به لایه بیرونی پوست وارد می کنید.
 - در اثر مکررا حمام کردن، پوست شما فرصت کمتری برای ترمیم خود بواسطه تولید چربی طبیعی در اختیار دارد.
 - لایه بیرونی پوست شما از سلول های مرده ای تشکیل شده است که از لایه های زیرین محافظت می کند.
 - لایه بیرونی پوست توسط چربی ها یا لیپیدها حفظ می شود که مسئول حفظ رطوبت پوست هستند.
 - زمانی که به حمام می روید و پوست تان را می سابید، این لایه چربی را از روی پوست تان جدا میکنید.

- زیاد دوش گرفتن مانع رشد باکتری های مفید روی پوست تان می شود. این باکتری های خوب برای محافظت از پوست و بدن در برابر عفونت ها لازم هستند.

- برای موهای تان هم خوب نیست. پیامدهای منفی زیاد حمام کردن برای موها شامل خشکی و شکنندگی و کدر شدن موها و بیشتر شدن احتمال شوره سر است. در بعضی موارد، موها ممکن است چرب هم شوند، زیرا پوست سر مجبور می شود برای جبران خشکی خود، بیش از حد فعالیت کند.

• وقتی هر روز دوش نمی گیرید، چطور ظاهری تمیزتر و آراسته تر داشته باشید؟

بیشتر ما به این باور عادت کرده ایم که باید هر روز دوش بگیریم و گاهی حتی توجهی هم نداریم که به نفع ما نیست. با این حال، این امکان وجود دارد که هر روز حمام نکنیم، ولی تمیز هم به نظر برسیم. در اینجا چند توصیه مفید برای تان داریم:

- پیش از خواب آرایش تان را پاک کنید. این کار باعث می شود منافذ پوست مسدود نشوند و با احساس خوبی از خواب بیدار شوید.

- موهای زائد را مرتب بزنید.

- لباس های تان را از پارچه های با الیاف طبیعی تهیه کنید، مخصوصا در تابستان مانند لباس نخی. پوشیدن لباس با الیاف مصنوعی (نایلونی) باعث بوی بد عرق می شود، حتی اگر هر روز هم دوش بگیرید.

- هر روز صبح لباس تمیزی بپوشید.

- با یک حوله یا لیف کوچک مرطوب، کشاله ران، زیر بغل و ... را تمیز کنید.

- به موهای تان مدل دهید.

- از کرم مرطوب کننده زیاد استفاده نکنید.

- برای عرق زدایی طبیعی از زیر بغل، از سرکه سیب استفاده کنید.

- برای درخشش پوست تان، از کرم های روشن کننده پوست استفاده کنید.