

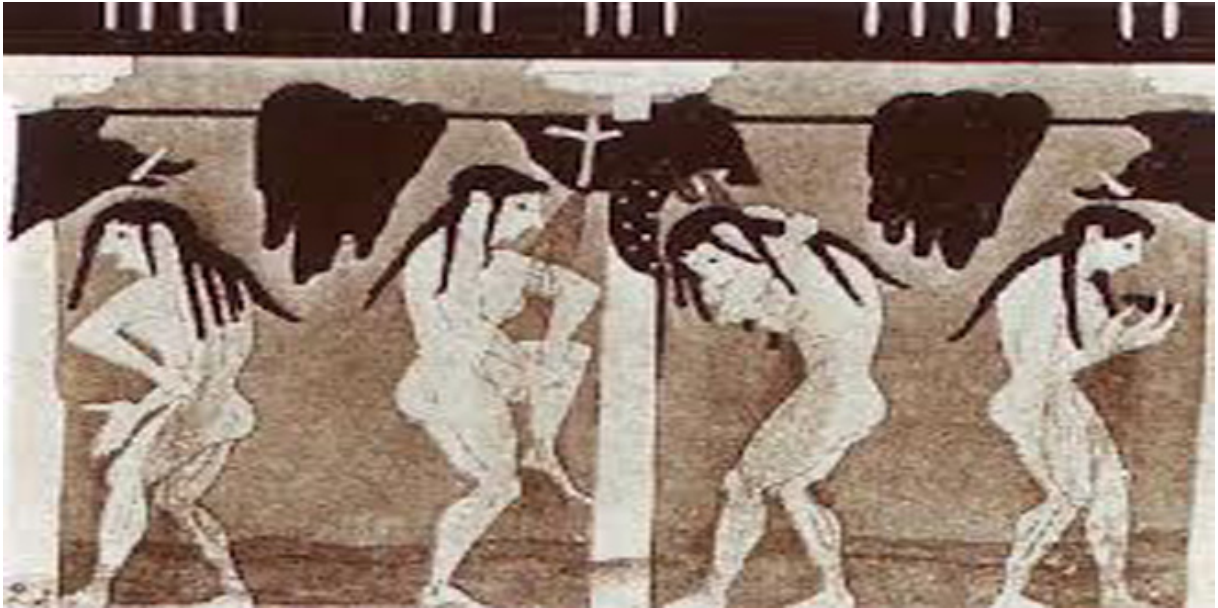
TENDENCIAS

¿Estás cometiendo errores mientras te duchas?

El Ciudadano · 29 de agosto de 2015



¿Es posible equivocarnos en algo tan aparentemente simple y cotidiano? ¿Qué podemos estar haciendo mal al entrar en la ducha y darnos el baño diario?



Pues muchas cosas, sigue leyendo y descúbrelas.

1. Temperatura

A que te gusta más el **agua caliente**, ¿y a quién no? De hecho, es tan relajante tomar una ducha calentita antes de acostarnos, o un baño con sales aromáticas donde hundirnos por 20 minutos y olvidarnos del ajetreo mundano...

Sí, es verdad. Pero **no es saludable**. El agua caliente **no favorece una buena circulación** sanguínea e incluso puede afectar la tensión arterial. Definitivamente arruga más nuestra piel, la afloja y no le brinda tonicidad, facilitando la **aparición de celulitis y flacidez**.



Deberíamos optar por el agua fría, que nos despereza, nos revigoriza y nos tonifica el cuerpo. Incluso dicen que ayuda a tener mejores erecciones a los hombres (es claro, si lo piensas, el agua fría estimula la circulación...). Si no la soportas, al menos la temperatura no debería **sobrepasar los 37º**.

Y comienza con agua tibia y termina con agua fría. Saldrás absolutamente renovada/o.

2. Mucho tiempo

¿Sabías que la Organización Mundial de la Salud recomienda **duchas de cinco minutos**, y no más? La piel tiende a resecarse con el exceso de agua y de tiempo. ¡Así que duchas rápidas!

3. Repeticiones

Lo saludable y lo recomendable es **ducharse una vez al día**. Tendemos a hacerlo más veces cuando hay exceso de calor.

Y es que la capa córnea, que es la más externa de la piel, se ve afectada cuando nos bañamos en exceso. Curioso, ¿verdad?

4. Champú excesivo

Si tienes el cabello normal, lo aconsejable es **lavarlo cada tres días**, más o menos, y con una cantidad razonable de champú. Hacerlo cada vez que te bañes y con grandes cantidades puede dañar el cabello.

5. ¿Y hay demasiado jabón?

Claro que sí. Si acostumbras utilizar esos jabones cosméticos y en exceso perfumados, y si además te bañas más de una vez al día y con el agua muy caliente, te garantizo la resequedad de la piel.

Mejor usa un jabón neutro, con un Ph de 5.5 para que no te agreda de forma tan contundente y pierdas los aceites naturales que funcionan como protección.

6. No te quitas bien el jabón

Así es, suele ser un error bastante común. En los 5 minutos que recomienda la OMS puedes frotarte bien el cabello y el cuerpo para sacarte todo el jabón.

De lo contrario se queda adherido en la piel.

7. Esponjas

Si las usas debes renovarlas muy a menudo. Suelen convertirse en **auténticos focos de bacterias**.

Un estudio de la Universidad de Cornell demostró la pésima combinación de células muertas acumuladas y el ambiente húmedo de las duchas.

8. ¿Y la espalda?

Muchas veces la olvidamos o no llegamos bien a ella, y hacemos contorsiones para darle una buena limpieza.

Usa los artículos especialmente diseñados para frotarla y asegurar la renovación de las células muertas.

9. No secarse

Hay muchos hombres, sobre todo, que apenas se pasan la toalla por encima. Nada menos recomendable.

Hay que secarse bien pues los restos de humedad pueden producir hongos, especialmente entre los dedos de los pies y las uñas.

Así que ya sabes, si has cometido alguno de estos errores al ducharte es hora de enmendarlos.

Vía: <http://supercurioso.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)