

La doccia: un rito quotidiano

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Salute](#) » [Igiene](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Nella vita quotidiana troppo spesso diamo per scontate certe cose utili per la nostra [salute](#). Compiamo migliaia di azioni in modo quasi automatico, senza renderci conto che queste possono influire, positivamente o negativamente, sul nostro [benessere](#) psicofisico. Una di queste cose che tendiamo a sottovalutare nella prassi quotidiana è la doccia.

La doccia è la prima operazione di cura del nostro corpo della giornata ed è bene pertanto seguire alcuni consigli dettati dagli esperti.

Doccia vs. bagno.

Non si può dire quale sia migliore, anche perché le preferenze dipendono principalmente dai **gusti personali**. Tuttavia, la doccia è più indicata per chi ha la **pelle particolarmente delicata**. Ciò perché i prodotti detergenti rimangono per meno tempo a contatto con la pelle, riducendo di molto il rischio di irritazioni. L'operazione di risciacquo risulta anche più facile, eliminando così ogni traccia di schiuma. Altra causa di lievi irritazioni della pelle può essere il **calcicare** contenuto nell'acqua. Anche per questo motivo è bene preferire la doccia poiché non si rimane per lungo tempo immersi in [acqua](#) come nel bagno.

Quando fare la doccia.

La **mattina**, soprattutto se si ha difficoltà a svegliarsi, è il momento ideale per la doccia. In pochi attimi infatti una buona doccia conferisce vitalità e vigore. Si inizia dai piedi per poi terminare con la testa. Se si intende uscire, o se la giornata è stata particolarmente stressante, la doccia è ottima anche di **sera**. In tal caso è meglio appoggiare il docciatore sotto la nuca mentre l'acqua scorre, regolandone gradualmente la temperatura da calda a fredda.

Doccia schiuma e saponetta.

Molti credono che usare il docciaschiuma o la classica saponetta sia la stessa cosa. In realtà sarebbe consigliabile utilizzare un **detergente liquido** perché, emulsionandosi, tende a risciacquare meglio la pelle. Tuttavia anche il sapone in forma solida va benissimo e non presenta controindicazioni. Se si ha una pelle molto delicata è bene usare un sapone delicato come il **sapone di Marsiglia** o un prodotto a base di **olio di oliva**, quest'ultimo già usato come detergente da antichi Greci e Romani. Tali prodotti formano poca schiuma, lasciando intatte le **difese naturali dell'epidermide**.

Uso dell'esfoliante.

L'esfoliante, altrimenti detto *scrub*, è un prodotto cremoso che serve a rimuovere gli strati superficiali ormai non più vitali della pelle. Tale trattamento non va effettuato per più di **una volta alla settimana**. Gli esperti consigliano di applicarlo prima del detergente sulla pelle inumidita, per poi massaggiare, sciacquare e insaponare. Il sapone in tal caso deve essere sempre particolarmente delicato. È bene servirsi, per l'applicazione dello **scrub**, di un guanto apposito o di una piccola spugna, onde raggiungere anche i punti più nascosti. Non bisogna mai usare contemporaneamente il guanto di crine e l'esfoliante.

La giusta temperatura.

La temperatura giusta per una rivitalizzante e salutare doccia è attorno ai **34 gradi**. Il getto d'acqua può anche risultare molto rilassante, anche perché l'acqua calda tende a far abbassare la pressione sanguigna. In tal caso è bene non scendere sotto i 37 gradi. Se si vuole creare un **effetto super-rilassante**, gli esperti consigliano di versare sul piatto della doccia qualche goccia di **olio essenziale** alla lavanda o alla rosa.

Pelle secca.

Coloro che hanno una pelle molto secca farebbero bene ad utilizzare un buon **olio da doccia**, cioè un prodotto a base di olii naturali che rimuove le impurità e le cellule morte senza aggredire la pelle. L'olio da doccia però non contiene tensioattivi, cioè quelle sostanze che producono la schiuma e che seccano la pelle.

Lo shampoo.

Lo shampoo-doccia può essere usato **quasi tutti i giorni**, specialmente se si fa la doccia in palestra. Tuttavia, questi prodotti, a lungo andare, possono seccare i capelli o renderli opachi. Pertanto, quando si fa la doccia tutti i giorni, è meglio alternare l'uso del docciaschiuma con uno **shampoo** specifico.

Detergente intimo.

Per prevenire **irritazioni** alle zone delicate del corpo è consigliabile utilizzare un **detergente apposito** perché presentano un pH meno alto di quelli per la doccia.

Radersi sotto la doccia.

Il **vapore** generato dalla doccia è particolarmente adatto alla rasatura degli uomini o alla depilazione delle donne perché i pori della pelle si dilatano leggermente agevolando il taglio. Per l'oggettiva difficoltà di tagliarsi la barba sotto la doccia, ciò risulta particolarmente agevole per le donne. Le donne americane infatti approfittano della doccia quotidiana per depilarsi le ascelle o depilarsi le gambe con prodotti depilatori specifici.

Nando