

Dutxa: egunean behin aski, hortik aurrera gaizki

Egunean behin baino gehiagotan dutxatzea edo azalaren berezko PH-a aldatzen duten xaboiak erabiltzea kaltegarria izan liteke, larruazaleko gaixotasunak sortzeraino

GOIZEAN GUZTIZ ernatzeko, ilunabarrean gorputza lo-bidean jartzeko, edo, besterik gabe, gogoak eman digulako... ohiko gauza da guretzat dutxa hartzea, eta pentsatu ere ez dugu egiten horrek kalteren bat ekar lezakeen edo ez. Eta itxuraz, ez da gure kontua soilik. Espainian, lau lagunetatik hiru egunean behin dutxatzen dira, gutxienez. 5-10 minutu egiten omen dituzte ur azpian, eta gela eta esponja erabiltzen omen dituzte nagusiki. Iaz egindako inkesta batzuen emaitzetatik atera ditugu datu horiek. Txorrotak egiten dituen etxe batek egin zuen galdeketa, espainiarrek dutxatzerakoan zein ohitura dituzten jakiteko.

Higienea, garbitasuna, txukuntasuna eta erosotasuna. Arrazoi horietan eramaten gaituzte dutxara, baina egunero dutxatuz, ez ote gara ari garbia garbitzen? Hori ez ote da kaltegarria larruazalarentzat? Dutxatzearen onurak begi bistakoak dira, baina garbitasunarekin gehiegi tematzeak kalte ere egin diezaiolke gure gorputzari, batik bat produktu desegokiak erabiltzen ditugunean.

Mantu lipidikoaren garrantzia

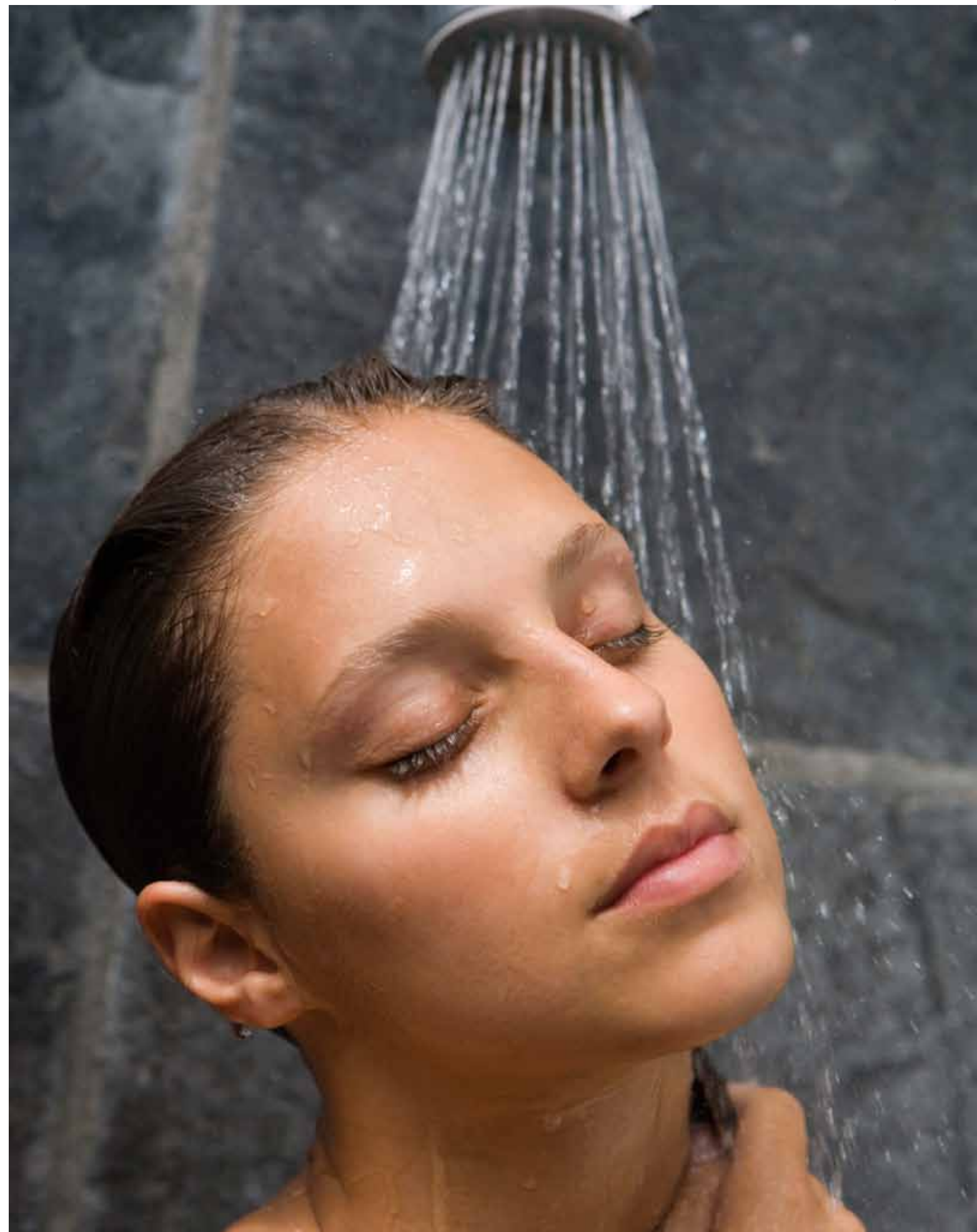
Larruazala da giza gorputzak duen organorik hedatuena, eta, gainera, gure lehen babes-lerroa da, kanpoko elementu eta mikroorganismo kalte-

garri jartzen diegun hesia. Hainbat geruza eta estratu ditu larruazalak, eta horiei esker ematen digu hain beharrezko dugun babesa.

Geruza horietako bat mantu lipidikoa da; larruazal guztia estaltzen du, modu naturalean babesten du, eta ongi zaindu behar izaten da. Urak eta lipidoek osatzen dute, eta beste osagai batzuk ere baditu, ura dermisean atxikitze balio dutenak, hain zuzen. Funtzio hori oso-oso garrantzi-tsua da, larruazalak ongi hidratatua egon behar baitu babes-lana ongi egin ahal izateko. Mantu lipidikoa, beraz, ongi babestu beharra dago. Bere azidotasuna mantendu behar da, adibidez.

Lipido-geruzaren PH-a zertxobait azidoa da (5,5en inguruan dabil), eta horrexek eragozten du mikroorganismoak gure larruazalean lasai asko ibil daitezen (germenak, bakterioak, birusak, akainak...). Oso garrantzi-tsua da, beraz, PH hori ez aldatzea. Halakorik gertatuko balitz, mantuak hainbat ezaugarri galduko lituzke, eta ezin izango lieke aurre egin kanpoko eragile horiei.

Horixe gerta liteke, adibidez, egunero behin baino gehiagotan dutxatuta; erabiltzen ditugun gelek, xaboiak eta garbigarriak kalte egiten badiote larruazalaren berezko PH-ari, mantu lipidikoa ahitu egin liteke, eta larruazaleko patologia ager litezke. >



Gehiegizko higienearen gaitzak

Dermatologiako eta Benereologiako Espainiako Akademiaren arabera, gure larruazalari ez zaio komeni egunean dutxa bat baino gehiago hartzea. Egunean dutxa bakarria hartzeko prestatua dago gure larruazala, eta hortik gora, jarraibide batzuei erreparatu behar zaie: bigarren eta hirugarren aldietan ura baino ez da erabili behar, xaboirik eta halakorik ez, bestela gaixotasun hauetakoren bat ager liteke eta:

- **Dermatitis atopikoa:** Erruz ugari da gaitz hau. Gaixotasun hau daukatenean eta haien senideen Espainiako elkarteak uste du, gaur egun, herritarren % 10 inguruk

Dutxa egunean behin baino gehiagotan hartzen duenari komeni zaio lehenengoan bakarrik erabiltzea xaboia

dutela gaitz hau (haurrek, batik bat). Pediatria arloko dermatologia zerbitzuetan egiten diren kontsulten % 20 dermatitis atopikoaren ondorioz izaten dira, eta pediatria arloa bere osoan hartuta, kontsulten % 1 izaten dira gaitz horren eraginez. Per-tsona batek dermatitisa daukanean, larruazala mantu lipidikoaren babesik gabe geratzen da, eta ur asko galtzen du; ondorioz, larruazala lehor-lehorra geratzen zaio. Azkura handia izaten da, eta oso zaila gertatzen da hatz egin gabe eustea. Dermatitis atopikoa gaitz kronikoa da, baina tratamenduak badaude, eta horiei esker lor liteke azkura kontrolatzea eta larruazala ez hainbeste gorritzea; tratamenduak emaitza ona izateko,

ordea, oso zintzo eta hutsik egin gabe jarraitu beharra dago.

- **Infekzioak:** Mantu hidrolipidikoak berezko azidotasuna galtzen badu, era askotako infekzioak ager daitezke larruazalean. Pitiriasi zuria, adibidez: orban zurixkak edo pigmentaziorik gabeak agertzen dira bizkarrean edo goialdeko gorputz adarretan. Zenbaitetan, dermatitis atopikoa eta pitiriasia elkarrekin etortzen dira: lehena agertzeak ekartzen du bigarrena zabaltzea. Pitiriasia igerilekuei lotuta joan ohi da maiz; igerilekuko urak kloroa edukitzen du ura desinfektatzeko, baina horrek kalte egiten dio zenbaiten larruazalari, batetik, luzaro samar egoten direlako uretan, eta bestetik, maizago dutxatzen direlako.

Ondorioz, larruazalak ezin izaten die aurre egin kanpoko mikroorganismoei. Pitisieria sendatzeko, badira larruazalean emateko kremak-eta, baina asko luzatzen da prozesua eta nekagarria izaten da azkenerako; hori baino bide laburragoa da higiene-ohitura batzuk aldatzea eta zaintzea.

- **Alergiak:** Mantu hidrolipidikoa kaltetuta daukaten larruazalak ahulago egoten dira, eta horrexegatik agertzen dira alergiak. Larruazala babesten duen geruza ahituta dagoenean, beraz, errazago agertuko dira alergiak, baina horrek ez du esanahi larruazal guztiei berdinean eragingo dietela substantzia guztiek eta denei sortuko zaizkiela alergiak. Pertsona bakoitza nolakoa

den ikusi behar da eta zer larruazal mota daukan. Alergia-erreakziorik gehien sortzen duten alergenok bainu-gelen osagaiak izaten dira: erabiltzen dituzten lodigarri eta emultsionatzaileak, lurrina bera, koloragarriak...

Hau da xaboirik egokiena: 5,5eko PH-a eta landare olio dituen

Larruazalak bezalaxe, gelek eta xaboiak ere badute PH-a (azidotasun adierazlea da PH-a, eta horri esker neurtzen da produktuaren alkalinitasuna). Xaboi eta geletan, oso ongi zaintzekoa da PH-aren alderdi hori, eta larruazalaren PH-tik (5,5) hurbil dabiltzanak soilik erabili behar dira, eta inola ere ez 6,5etik gorako PH-a dutenak. Ez da komeni hortik gorako PH-a duten gelak erabiltzea, arrisku handia egon bailiteke mantu hidrolipidikoa aldatu eta indargabetzeko.

Jendeak pentsa lezake aparrari edo burbuilei erreparatu behar zaiela gel ona zein den eta zein ez erabakitzeke, edo lurrinaren arabera hautatu behar dela haur batentzako gela. Ez bata eta ez bestea. Gure larruazalarentzat egokiena den gela ezingo da izan ez oso lurrintsua ez oso apartsua. Xaboirik onenak izango lirateke oliba olio osagai moduan dakartean edo beste landare-olioen batekin eginak daudenak (almendra olio, gallozzat olio, palma edo koko olio). Horiek guztiak oso lagungarriak dira larruazalaren hidratazioa doitzeko eta babes-mantua zaindu eta indarberritzeko. PH egokia duten gelak erabiltzeaz gain, oso garrantzitsua da dutxatu ondoren azala hidratatzea. Crema hidratatzailea edo gorputzean emateko olio ezartzerakoan, azala lehortu eta masaje arin bat emanez egitea komeni da, harik eta guztia xurgatzen duen arte. Aurpegian eta lepoan kontu gehiagorekin ibili behar da, eta mugatu egin behar da crema kopurua eta maiztasuna. Zenbaitetan, behar baino gehiago erabiltzen du jendeak, eta larruazaleko beste gaixotasun batzuk sortzen dira (aknea, besteak beste). //



DUTXA OSASUNGARRIA

- Egunean behin dutxatzea aski da garbi eta txukun ibiltzeko. Urak epela egon behar du, oso beroa egonez gero larruazala lehortu egiten baita eta artesisu ere egin daiteke.
- Egunean behin baino gehiagotan dutxatuz gero, lehenengoan soilik erabili xaboia.
- Landare-olioen estraktuak dituzten gelak erabiltzea komeni da (larruazalaren mantu-babesa zaindu eta indarberritzen dute), eta larruazalaren PHa errespetatzen dutenak. PH-a 5,5etik hurbil daukaten gelak izan behar dute, eta sekula ez 6,5etik gorakoa dutenak.
- Kosmetika arloak oso araudi zorrotza bete behar izaten du, eta oso ongi etortzen da osagaien zerrenda bertan edukitzea, informazioa guk ulertzen dugun hizkuntzaren batean idatzia egotea eta Europako Batasuneko ekoizlearen edo arduradunaren datuak eskaintzea.
- Kontuz ibili behar da gela ezartzerakoan. Ez da komeni zakar igurztea, larruazalari erasateko arriskua baitago. Gorputzean eduki dezakegun zikina kentzeko, aski da eskuarekin edo esponja leun batekin masaje arin bat ematea.
- Dutxatu ondoren, larruazala ongi lehortu behar da, batik bat besapeak, iztarreak eta oinak (infekzio fungikorik ez agertzeko modu ona da hori); lehortu ondoren, hidratatzea komeni da, artesisu ez dadin.

Iturriak: Julián Conejo-Mir doktorea, Dermatologiako eta Benereologiako Espainiako Akademiako presidente eta Dermatologiako katedraduna, eta STANPA (Perfumegintza eta Kosmetikako Elkarte Nazionala)