

Come proteggerci Dal freddo e non solo ***Consigli di igiene per mantenersi in buona salute***

Prendersi cura della propria igiene personale è essenziale per mantenersi in buona salute.

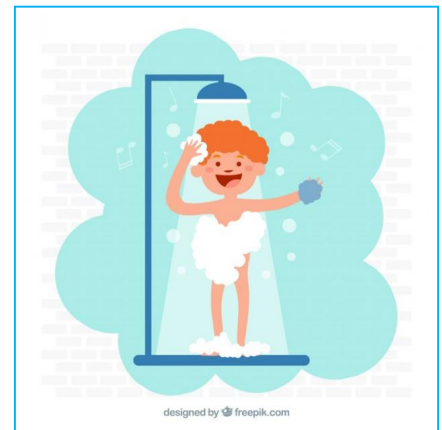


Oltre ad essere **fonte di disagio e bassa autostima**, una scarsa igiene personale può provocare un aumento di incidenza delle infezioni: il nostro organismo, infatti, entra quotidianamente in contatto con milioni di microrganismi, che seppur siano per la maggior parte innocui, possono talvolta causare problemi alla pelle o (qualora penetrino all'interno dell'organismo) disturbi di vario genere. Ecco quindi gli accorgimenti fondamentali per mantenere una corretta

igiene personale.

Fare la doccia almeno due volte alla settimana

Non esiste una regola sul numero di docce da fare in una settimana, fatto che può dipendere dalle **abitudini personali e da quantità e tipologia di attività svolte quotidianamente**. Ad ogni modo, generalmente è consigliabile non scendere sotto le due docce (o bagni) a settimana e comunque lavarsi ogni giorno. Di contro, però, è bene non eccedere con la detersione del corpo **per evitare di danneggiare il film idrolipidico della pelle** (ovvero la naturale barriera difensiva composta da acqua e lipidi che riveste la cute) e andare incontro a secchezza e disidratazione: meglio quindi evitare di fare due o più docce al giorno, se non occasionalmente.



È bene posizionare sul fondo della doccia o della vasca un **tappeto antiscivolo** perché la contemporanea presenza di acqua e sapone aumentano il rischio di cadute. Anche questi tappeti devono poi essere lavati ed asciugati.

Lavarsi i denti due volte al giorno



Prendersi cura di denti e gengive consente non solo di sfoggiare un sorriso bianco e scintillante, ma anche di mantenere nel tempo una masticazione corretta e di prevenire carie, mal di denti, gengiviti e disturbi correlati. Per una corretta igiene orale, è consigliabile lavarsi i denti (e la lingua) dopo ogni pasto o almeno due volte al giorno, compiendo un movimento verticale “dal rosso al bianco”, che parta cioè dal bordo gengivale e termini alla punta del dente.

Come norma generale, infine, è consigliabile cambiare lo spazzolino almeno tre o quattro volte all'anno, così come tenere gli spazzolini coperti con il loro contenitore al fine di non trasmettere contagio in caso di raffreddore, tosse....

Lavarsi le mani prima di cucinare o mangiare



Un accorgimento estremamente importante per preservare la salute è lavarsi le mani con il sapone prima di preparare un pasto o mangiare del cibo.

Durante le normali attività quotidiane, che siano la giornata di lavoro in ufficio, il viaggio sui mezzi pubblici o anche il semplice andare in bagno, le nostre mani entrano in contatto con milioni di microrganismi, alcuni dei quali patogeni, che possono rimanere sulla pelle o sotto le unghie. Per evitare una contaminazione del cibo, quindi, è bene fare in modo di eliminare dalle mani questi germi, lavandole accuratamente con acqua e sapone.

Cambiare regolarmente i vestiti

Oltre ad affidarsi al fattore olfattivo, esistono alcune indicazioni fornite dall'American Clearing Institute in merito alle tempistiche medie di riferimento con cui cambiare abiti, biancheria da letto e da bagno.

Innanzitutto, biancheria intima devono essere cambiata ogni giorno. Gli indumenti che non entrano in contatto diretto con le aree della pelle dove sono presenti le ghiandole sudoripare, come jeans, gonne e pantaloni, possono invece essere indossati diverse volte prima di essere lavati.

Le lenzuola, poi, devono essere cambiate preferibilmente ogni settimana o più spesso se si suda molto di notte, mentre il pigiama dovrebbe essere lavato dopo tre o quattro utilizzi (un numero che però aumenta qualora si faccia la doccia prima di andare a letto).

Gli asciugamani da bagno, infine, dovrebbero essere lavati dopo 3-5 utilizzi, con l'accorgimento di lasciarli asciugare completamente prima di riporli o di utilizzarli nuovamente.



Stendere i panni al sole

Quando risulti possibile, è bene stendere i vestiti da asciugare al sole, poiché i raggi solari dispongono di un'azione disinfettante utile ad uccidere germi e microrganismi patogeni.