

Dlaczego nie warto myć się szarym mydłem?

Półki sklepowe i drogeryjne uginają się od wielu mydeł, żeli pod prysznic i płynów do kąpieli. Wybór jest przeogromny: różne zapachy, kolory i konsystencje. Któż z nas nie lubi usiąść w wannie pełnej ciepłej wody i pachnącej piany? Ile z nas codziennie bierze prysznic używając mydełka zapachowego?

Czym jest proces mycia?

Wszyscy używamy mydeł na co dzień, ale praktycznie mało kto zastanawia się nad procesem mycia i jak on przebiega. Środków myjących, inaczej detergentów, jest bardzo wiele, ale wszystkie łączy jedna cecha: obniżają napięcie powierzchniowe cieczy, czyli pozwalają na łatwiejsze mieszanie się dwóch niemieszających się za sobą płynów. W procesie mycia detergent pozwala na odłączenie brudu (głównie tłuszczu lub oleju) od mytej powierzchni i zemulgowanie go w wodzie.

Jakie są rodzaje środków myjących?

Środki myjące możemy podzielić ze względu na ich budowę chemiczną na anionowe, kationowe, ambiwalentne i niejonowe. Wszystkie składają się z dwóch części: hydrofilowej (lubi wodę) i hydrofobowej (nie lubi wody). Najbardziej popularne są detergenty anionowe, czyli właśnie mydła, które powstają w wyniku reakcji zmydlenia wyższych kwasów tłuszczowych (np. z oleju kokosowego lub oliwy).

Środki myjące możemy też podzielić ze względu na potencjał drażniący skóry. Najłagodniejsze są niejonowe, potem ambiwalentne, anionowe i kationowe mocno drażnią skórę, powodując swędzenie, suchość i pieczenie.

Co to jest mikrobiom?

Skóra człowieka jest jego największym organem, u przeciętnego dorosłego osiąga powierzchnię wielkości ok. 2 metrów kwadratowych. Warstwa wierzchnia skóry jest siedliskiem dla bakterii, które pełnią ważną rolę w funkcjach obronnych organizmu. Zespół różnych gatunków mikroorganizmów nazywamy mikrobiomem, a każdy człowiek ma swój charakterystyczny i niepowtarzalny zbiór bakterii tworzących mikrofilm na powierzchni skóry.

Mikrobiom bardzo łatwo może ulec uszkodzeniu. Najczęściej mechanicznie oraz przez mycie zbyt intensywnymi środkami. Skóra wtedy jest pozbawiona naturalnej ochrony i łatwiej wnikają przez nią mikroorganizmy chorobotwórcze.

Jak mycie mydłem wpływa na naszą skórę?

Skóra jest rusztowaniem z włókien białkowych (np. kolagen) wśród których rozmieszczone są komórki pełniące różne funkcje. Poszczególne warstwy skóry są zabezpieczone ochronnym filmem z tłuszczu (np. ceramidy, cholesterol).

W procesie mycia tłuszcze warstwy wierzchniej są usuwane razem z brudem, co powoduje, że skóra staje się sucha i szorstka, pojawia się uczucie ściągnięcia lub świąd. Warstwa mikrobiomu ulega zniszczeniu mechanicznie, bakterie przyjazne skórze zostają zmyte razem z tymi chorobotwórczymi. Skóra jest osłabiona i nie może prawidłowo pełnić swoich funkcji obronnych dla organizmu.

Jakie środki należy wybrać do mycia?

Do mycia całego ciała należy wybrać łagodne środki myjące, które w składzie mają Coco Glucoside, Lauryl Glucoside i Capryl Glucoside, a także Disodium Cocoyl Glutamate, Sodium Cocoyl Glutamate. Jeśli to możliwe, należy zrezygnować z używania klasycznych mydeł, co zapewni skórze lepsze funkcjonowanie i komfort.