



# L'aigua i el sabó sobre la PELL

pel Dr. F. MUNTANYÁ

Els principis generals de la higiene de la pell, arreu del cos, es redueixen a evitar i combatre tot allò que pugui pertorbar el seu funcionament com a òrgan de la nostra economia. Moltes malalties cutànies són degudes al desconeixement de les més elementals regles d'higiene.

La primera d'aquestes regles és la netedat.

Avui, a la nostra terra, si bé, amb la vida deportiva moderna, les practiques de netejar la pell han millorat molt, hem de confessar que deixen encara molt que desitjar.

La neteja de la pell ha de subjectar-se sovint a normes dictades per la seva qualitat, per la regió del cos on la practiquem, per la freqüència i per la intensitat amb què les circumstàncies de la vida o les condicions de treball obliguin a portar-la a terme.

La cara i mans no suporten, ben rentades, ni pitjor ni millor que les altres regions del cos. El fet, però, de tractar-se de zones descobertes les fa més propícies que les altres a rebre la pols del carrer o del taller, i això ens obliga de rentar-les amb major freqüència. Aquesta freqüència pot en certes ocasions esdevenir nociva.

El primer element de neteja amb què podem comptar és l'aigua. El seu ús extern és i ha estat sempre d'una valor inapreciable. Les antigues religions elevaren a la categoria de ritus litúrgics determinades practiques hidrològiques, com banys i ablucions, que en purificar el cos esdevenien símbols de la purificació de l'ànima. L'ur quasi desaparició després de l'edat mitjana fou deguda a l'enorme increment que les epidèmies prengueren en aquelles èpoques i a la convicció de què els banys públics esdevenien un mitjà per a llur propagació.

Descomptant alguns excepcionals casos d'intolerancia i els trastorns cutanis deguts a maceracions epidèmiques, produïdes per aplicacions excessivament prolongades, podem afirmar que és sempre acceptada amb veritable plaer per la pell humana. Amb ella aquesta es deslliura dels detritus epidèmics, de les secrecions sudorals i sebàcies, de la pols i de les bactèries que constantment s'acumulen sobre la seva superfície facilitant així el seu funcionament normal.

L'aigua per a rentar-se és preferible que sigui pobra en sals. L'aigua destil·lada, l'aigua de pluja o l'aigua descalcificada són les millors per aquest objecte. Així com el descalcificar l'aigua de beure constitueix un error científic, ja que les sals de calç ens són indispensables, en canvi, la pell es troba beneficiada de llur absència total.

La **temperatura** més convenient per a fer una bona rentada de la pell és la de 35 a 37°. Amb aquesta temperatura podem netejar tot el cos sense arribar a provocar sensacions desagradables ni vermells persistents. Per a