

# Prva pomoč

*Nekatera vprašanja zahtevajo strokovne odgovore. H.O.M.E. vam z dobrimi nasveti pomaga olajšati življenje, pa naj gre za lepotne ali bivanjske težave.*

## ALI RAZVLEČENE NOGAVICE POMAGAJO PROTI ŽULJEM NA STOPALIH?

**N**ajprej se vprašajmo, kako žulji sploh nastanejo. Vsi vemo, da s trenjem. Telo se nanj odzove tako, da proizvede tekočino, kar spet povzroči pritisk in bolečino. Žulji nastanejo tudi, kadar so stopala vroča in se potijo, nogavice pa se prilepijo na kožo. Nogavice in koža se v čevljih drgnejo drug ob drugega. Plasti kože se ločijo, v vmesnem prostoru pa se nabere tekočina. Povedano drugače: če ne nosite ustreznih nogavic, ste že vnaprej obsojeni na žulje. Zato pazite, da si nogavice vedno obujete tako, da niso nagubane. Raje izberite eno številko manjše (!) kot prevelike. Pomembno je tudi, kakšne so nogavice. V pohodne čevlje vedno obujte nogavice iz funkcijskega materiala ali volne. Nogavic, ki skrbijo za čim hitrejšo odvajanje potu s kože, ne nosite samo med hojo v hribih, temveč tudi med športom. Najbolje je, da imate neposredno na koži nogavice iz sintetičnega materiala, kot sta najlon ali perlon, ki nimajo ne gub ne robov, čeznje pa obujete še vpojne nogavice. Tako stopala ostanejo suha tudi takrat, ko se potite.

## KAJ STORITI OB BOLEČINAH V MIŠICAH?

**B**olečine v mišicah začitimo ob prevelikih obremenitvah. Če mišice niso kos naporu, v njihovih vlaknih in v žilah nastanejo majhne razpoke oz. lokalna vnetja, ki povzročajo bolečino. Močno razširjeno prepričanje, da se bolečin znebimo z nadaljevanjem

vadbe, je zmotno, saj tako preprečimo, da bi se mišice obnavljale, zato okrevanje traja še dlje. Tudi vaje za raztezanje imajo nasprotni učinek od zelenega. Bolje se obnesejo sredstva in preventivni ukrepi, ki vam jih predstavljamo v nadaljevanju.

■ **Magnezij** vpliva na presnovo maščob, telesno temperaturo in transport med živci in mišicami ter s tem preprečuje bolečine v mišicah. Če ga jemljete z namenom preprečevanja bolečin, ga ne smete zaužiti več kot 350 mg na dan.

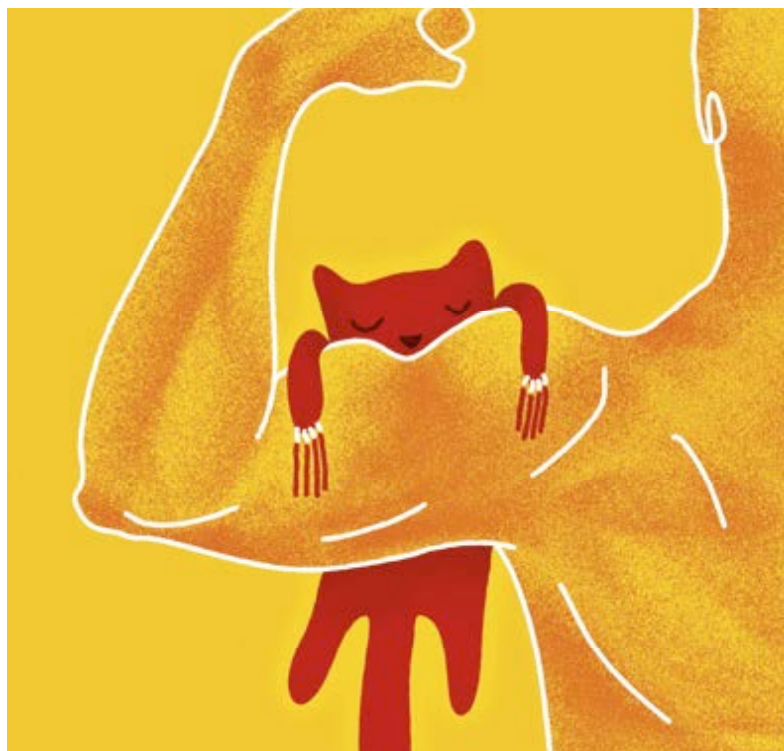
■ **Fosfor** je odlično sredstvo za odpravljanje bolečin v mišicah, saj deluje kot katalizator in pospešuje obnovo mišičnega tkiva.

■ **Kalij** širi žile in skrbi za boljše preskrbo s kisikom, zato pomaga pri izgradnji mišic.

■ **Ingver** blaži vnetja, zato lahko zmanjša bolečine v mišicah. Pri tem ni pomembno, ali ga uživate surovega ali segretega.

Povedano drugače: če nam primanjkuje kalija, so lahko bolečine v mišicah še močnejše. Kalij in magnezij sta najučinkovitejša v paru.

■ **Topla kopel ali namakanje prizadetega dela** Toplota pospešuje prekrvavitev v poškodovanih mišicah, kar vpliva na hitrejšo zdravljenje vnetja.



**J**a. Sprememba vremena slabo vpliva predvsem na lasne konice, zato lasje sčasoma postanejo suhi in se razcepijo. Zaupali vam bomo lepotno zvijačo, ki prej spominja na kuharski recept, vendar vam bo pomagala zaščititi lase in premostiti čas do naslednjega obiska pri frizerju. Potrebujete jajce, jedilno žlico medu in dve jedilni žlici oljčnega olja. Vse sestavine stresite v posodo in mešajte, dokler ne nastane kremasta zmes, ki si jo nato temeljito vtrite v lase. Če želite učinek lepotne kure še povečati, lase zavijte v prozorno folijo in zmes pustite delovati pol ure. Zatem jo temeljito izperite. Lasje bodo čudovito sijoči.

## ALI SE LASJE OB SPREMEBI VREMENA RES IZSUŠIJO?

## KAKO S FUG NA TERASI ODSTRANIMO MAH IN ALGE?

**Z** visokotlačnim čistilnikom in žičnato krtačo zagotovo ne. Oziroma vsaj ne trajno. Obe nadlogi se namreč zažreta v površino, zato rasteta naprej. Praviloma velja, da vse, kar površino naredi hrapavo, spodbuja rast alg. Če se želite znebiti mahu, ne posežite po sredstvih, ki jih lahko kupite v običajnih trgovinah, saj gre večinoma za zelo močna in koncentrirana čistila z amonijevimi solmi, ki so jih prvotno razvili za odstranjevanje alg v bazenih. Tovrstna kemična sredstva so preveč strupena, zato raje uporabite mehanska. Proizvajalci vrtno opreme izdelujejo posebna strgala za fuge, denimo z rombastim rezilom iz kovine, legirane z volframom. Precej skrajna, vendar

učinkovita, je tudi strategija z ognjem: porasle fuge sežgite in jih nato potresite s peskom.

Lahko se odločite tudi za precej nežnejšo metodo s kuhinjsko soljo. Na vlažen dan fuge na tanko posujte s soljo in jih po približno enem dnevu skrtačite z vodo. Še ena od učinkovitih metod je izraba procesa oksidacije bakrene pločevine. Ozek kos pločevine položite na najvišje mesto terase. Dež bo z njene površine na ploščice spral razgradne produkte oksidacije, ki zavirajo ali zmanjšujejo rast mahov in lišajev. Če teraso uporabljate samo poleti, jo lahko pozimi pokrijete s folijo za bazene. Ko jo boste spomladi odkrili, bodo ploščice videti kot nove.

An advertisement for izi-mobili.si. The top left shows a modern interior with a white sofa and orange cushions against a red wall. The main part of the ad is a black and white photograph of a horse-drawn cart carrying a large wooden chest, with a man sitting on top. The cart is pulled by two dark horses. The background shows a rural setting with trees and buildings.

**izi-mobili.si**  
vgradne omare in pohištvo po meri

**tradicija in sodobni trendi  
z roko v roki**



*Prevoz pohištva "kostnar"  
M. Bitenc v štiridesetih letih prejšnjega stoletja*