

Kroppshygiene

Skrevet av Torgersen - 01/02/2010 12:59

Det er sunt å være møkkete, særlig i kulda. Første bud er å unngå kroppsvask, inkludert hender og ansikt. Når du er skitten, har kroppen bygd opp et naturlig og sunt skitt- og fettlag, som beskytter godt mot de bitende minusgradene.

Foran lange turer i kalde omgivelser kutter jeg gjerne all kroppsvask minst ei uke før start, og holder meg langt unna såpe underveis. Jeg har gjentatte ganger gått i det samme undertøyet i 30–60 døgn uten å vaske meg. Greit nok, det blir en særegen aroma, men hvem bryr seg om det så lenge du holder deg varm!

Et gammelt kuldeknepe er å smøre inn huden, særlig føtter og ansikt, med fet salve eller krem, eksempelvis dyrefett. Eskimoene har brukt selfett i tusenvis av år. Har du ikke annet, så bruk smøret eller sågar majonestuben! Vannfri vaselin i ansiktet, særlig på lepper og kinn, hindrer huden i å trekke seg sammen og sprekke.

=====