



»ŽAJFA IN VODA NISTA BAV – BAV«

IRENA PEČAVAR ČARMAN

Pogosto me ljudje sprašujejo, s čim naj bi si razkužili rano, odrgnino ali pa žulj. Oziroma jih zanima, s čim naj se namažejo, da bo rana čim preje pozdravljena. Ugotavljam, da se vsi zelo radi mažejo z Bepanten kremo. Ne vem, zakaj? Ali zato, ker je zanjo veliko reklame v medijih, ali pa zato, ker je tako dobra?

Vsako rano, odrgnino ali karkoli imamo, moramo najprej očistiti. TO JE PRVO PRAVILO. V ambulanti razkužujemo z različnimi razkužili, kot so 0,9 % fiziološka raztopina, 3 % hidrojeni peroxid, spitaderm, pa še kaj bi se našlo.



Toda v naravi, pa tudi v domači lekarni, navadno nimamo vsega tega. Vsi pa imamo doma kakšno antiseptično milo in pa tekočo vodo.

V mislih sem se danes želela posvetiti bolj kolesarjem (cestnim, rekreativnim, turnim, gorskim...) kot pohodnikom. Velja pa za vse enako. Skoraj vedno ob padcu



s kolesom pride do ODRGNJENE kože. Kako naj vso odrgnjeno nogo ali roko razkužimo z majhno količino razkužila, ki ga imamo v priročni torbici za PP?

Nikakor, lahko samo malo »pomažemo in blefiramo«, da je vse v najlepšem redu. Zato sta doma tuš in milo neizogibna in naredita čudež, ko odplakneta vso nesnago z našega telesa.

Ko na odrgnjeni ali po domače rečeno »podrajsani« koži pod tušem odstranimo vso nesnago in jo pustimo nekaj ur na zraku, da se posuši, bomo že naslednji dan videli začetke krast (hrast). Te bodo prav kmalu odpadle in bomo pripravljeni na nove dogodivščine. Če pa bomo vse to mazali in močno zavijali s povoji ali nameščali voodoporne obliže, se bo celjenje zelo podaljšalo.

Čeprav se »žajfi« lepo po slovensko reče milo, sem pri svojem delu začela uporabljati prav besedo »žajfa«, ker si ljudje bolj zapomnijo in vedno dodam, da od »ŽAJFE IN TEKOČE VODE ŠE NI NIHČE UMRL«.

V prihajajočem letu vam želim čim manj odrgnin, čim več smeha ter lepih dni, preživetih v naravi, pa varen korak, kjer koli boste hodili.