



## Osa 6/13: Aluskerrasto

Talvella ulkoillessa on tärkeää välttää hikoilua. Kerroksia lisäämällä ja vähentämällä keho pysyy sopivan lämpöisenä – ei virtaa hiki eikä myöskään palele.

Kerrokset jakautuvat kolmeen: tiiviisti ihoa vasten oleva aluskerrasto, lämmin välikerrasto ja säältä suojaava ulkokerros. Aluskerrasto on kerrospukeutumisen kulmakivi – jos se ei lämmitä, ei hyvä heilu.

Aluskerrastoon kuuluu pitkähihainen paita, housut ja sukat. Kooltaan kerraston tulisi olla ihonmyönteinen, jotta se parhaiten voi siirtää kosteutta pois iholta.

Materiaalilla on suuri merkitys. Puuvilla on huono valinta ihoa vasten. Se ei eristä kunnolla, ja hiestä märkänä puuvilla kuivuu hyvin hitaasti ja viilentää kehoa.

Tekniset alusasut siirtävät tehokkaasti kosteutta pois iholta ja kuivuvat nopeasti. Ne myös pitävät muotonsa vuodesta toiseen. Keinokuitumateriaali alkaa kuitenkin herkästi haista, eikä sekään ole kylmässä kovin lämmitävä.

Villa on materiaalina yliverkainen. Sen kuituihin jää paljon ilmaa eristeeksi, mikä tekee vaatteesta lämmittävän, jopa hieman märkänä. Villa on antibakteerista eikä ala haista. Sen raikastamiseen riittää talvella pelkkä tuuletus pakkasilmassa. Liikaa konepesua kannattaakin välttää, jotta villan luonnollinen suojaöljy säilyy kuidussa.

Merinovilla ei yleensä kutita herkkäihoisiakaan. Merinolampaiden hoitoon kuitenkin liittyy eettisiä kysymyksiä. Lampaiden ihopoimuhiin kertyviä syöpäisiä on hoidettu varsin kyseenalaisin keinoin, niin että lammas kärsii. Nykyisin on hyvin saatavilla eettisesti tuotettua merinovillaa, jonka tunnistaa "mulesing-vapaa"-merkinnästä. Huonona puolena todettakoon kestävyys – merinovilla-alusasu ei pidä muotoaan niin hyvin kuin keinokuituiset, ja villaan tulee herkästi reikiä. Pitkäikäisyyden kannalta hellä huolenpito onkin tärkeää.

Itse pidän merinovillaa päälläni vuoden ympäri, mieluiten vielä iloisissa väreissä. Se toimii kylmässä ja kuumassa, niin yöttömässä yössä kuin kaamoksen keskellä.

*Ylläs Humina*  
Hotelli - Ravintola - Bistro & Pub

**AVOINNA**  
**Ravintola Humina**  
Joka päivä klo 17-22, keittiö 21.30 asti.

Noutopöytä päivittäin klo 18 alkaen.  
Keskiviikkoisin Lapin perinneruokapäivä,  
2 kattausta.  
Perjantaisin Tuulahduksia Saaristosta,  
2 kattausta.

*Varmistathan paikkasi tekemällä  
pöytävarauksen.*

**Bistro & Pub**  
Su-Pe klo 13-23 (24),  
La klo 11-23 (24), keittiö 21.30 asti.

Sesonkeja mukaillen, huolella ja laadukkaimmista  
raaka-aineista valmistettua ruokaa päivittäin  
aamupäivästä aina iltamyöhään. Pubissa tarjolla  
kattava valikoima laatujuomia. Nauti ja tee olosi  
mukavaksi, tervetuloa!

*8.3. Naistenpäivän kunniaksi  
Happy Skumppa koko päivän!*

Hotelli Ylläshumina, 95970 Äkäslompola,  
e-mail: yllashumina@yllashumina.com,  
puhelin: 020 719 9820, www.yllashumina.com

*Avoimna tiistaista lauantaihin 16-22*



**PORO**  
RAVINTOLA - RESTAURANT

+358 40 506 4020 - Sivulantie 22, Äkäslompola  
www.ravintolaporo.fi

*Herkullista  
Ruokaa* **avoinna  
12-22  
joka päivä**  
... JA ...  
MUKAVAA TUNNELMAA

•  
**TERVETULOAA  
WELCOME**  
•

Pöytävaraus / Table reservation  
**+358 40 506 4044**

Lompolontie 3, 95970 Äkäslompola  
rouhe@ravintolarouhe.fi | www.ravintolarouhe.fi

**Ravintola  
Rouhe  
Restaurant**