Die beste Kleidung für jedes Wetter

Für den Winter:

Die Unterwäsche sollte aus reiner Schafwolle sein.

Für den Sommer:

Im kühlen Tagen kann die Unterwäsche 50% Wolle und 50 % Baumwolle enthalten.

An warmen bis heißen Tagen sollte die Unterwäsche 100% Baumwolle mit dicken bis dünne Stoffe ohne Färbergifte enthalten.

alle neuen Stoffe sollten mindestens einmal bis zweimal gewaschen werden vor dem tragen.

Bitte keine einengende Kleidung tragen , weil sonst durch die Verdauung , die Atmung und der Blutkreislauf mehr oder weniger blockiert werden kann.

die kopfbedeckung sollte luftig sein und eine Mütze oder Haube sein ,weil die Haut Luft zum Atmen braucht .sonst bekommen sie schneller eine Glatze und verlieren viele Haare. Polyester sollten sie immer vermeiden und besser 100% Baumwolle tragen oder 100% wolle aus Schurwolle tragen . die Polyester Fasern stauen viel zu viel Wärme und das ist für die Gehirn Funktionen sehr ungünstig und der Kopf schwitzt viel stärker.

Am besten ist natürlich eine Kleidung die maßgeschneidert selber genäht wurde .