

AIR-Règle 2

Portez des vêtements légers, amples, poreux.

LA PEAU devrait être propre, tenue au chaud et à l'air. Les vêtements ne devraient pas être serrés.

Comme la plupart de nous passons une grande partie de notre temps en hiver dans des maisons bien chauffées, nous devrions porter des vêtements légers. En sortant, nous devrions mettre des pardessus ou des manteaux chauds.

Portez toujours des étoffes poreuses, c'est-à-dire qui laissent pénétrer l'air.

Ne portez pas votre chapeau serré sur la tête. Cela empêche le sang de la peau de la tête de circuler et vous rend chauve. Un chapeau mou est le mieux.

Ne portez pas de souliers étroits ou à talons hauts.

