

Rozwiązuj krzyżówki nago

5 listopada 2011

Jeżeli w domu jest ciepło, to zdejmij ubranie – dla własnego zdrowia.

Chodzenie nago jest zdrowsze dla skóry niż noszenie ubrań. Tak mówią dermatolodzy. Naturyści góraj? Na to wychodzi. Badanie przeprowadzone przez firmę Comfort Pure wykazało, że ci, którzy szczelnie okrywają swoje ciało, nie zapewniają mu takiej ochrony jak ci, którzy tego nie robią. Jeśli już chcemy nosić ubranie, to powinno być ono z odpowiedniej tkaniny – delikatnej i przewiewnej, najlepiej bawełnianej.

Jak mówią wyniki badań, w porównaniu z resztą ludzi naturyści czują się bardziej komfortowo w swoim ciele i lepiej potrafią o nie dbać. Nagość jest dla człowieka stanem naturalnym. Jednak na co dzień niewiele mamy sytuacji, w których możemy ją celebrować. Tym bardziej więc należy korzystać, jeśli mamy taką możliwość. Zastanówmy się, co możemy robić nago? Hm... na pewno opalać się, spać, spacerować po domu w drodze z łazienki do pokoju.

Spanie w stroju Adama i Ewy pomaga pozbyć się bólu głowy, poprawia krążenie krwi, znakomicie działa na system nerwowy. Śpiąca nago kobieta jest zdrowsza, ponieważ zewnętrzne narządy płciowe są wentylowane. Z kolei pan bez bielizny w pościeli ma mniejsze problemy z płodnością, jako że niższa temperatura w miejscach intymnych sprzyja zachowaniu wysokiej jakości plemników. Uwolnione od tekstyliów ciało łatwiej się rozluźnia i regeneruje, sen jest głębszy, ale do takiego odpoczynku należy się przygotować. Ciepło w pokoju, czysta pościel i prysznic, brak dzieci w tym samym pomieszczeniu, niedzielenie domu z innymi mieszkańcami, bo inaczej z negliżu będzie więcej szkody niż pożytku.

Natomiast jeśli chcemy się opalać, to najlepiej bez bikini i

przed południem. „Organizm wytwarza wtedy więcej protein potrzebnych do naprawy szkód wyrządzonych przez promienie ultrafioletowe. Do solarium i na plażę najlepiej wybrać się przed obiadem, bo wówczas istnieje mniejsze ryzyko zachorowania na raka skóry” – twierdzi profesor Aziz Sancar, prowadzący na ten temat badania na Uniwersytecie w Północnej Karolinie.

W niektórych domach zwyczaj chodzenia po domu nago jest praktykowany także wśród dzieci. Kelly Flynn, dziś 39-letnia matka dwójki dzieci z Comox, pamięta, jak jej mama pracowała w ogrodzie bez bielizny, tzn. tej pod sukienką, bo zawsze coś na sobie miała. Bezpośredni kontakt z naturą uszczęśliwiał nie tylko mamę Kelly, ale i całą rodzinę, w której dzieci biegały po domu nagusieńkie, zanim nie osiągnęły wieku szkolnego. Przyzwyczajone do nagości, były potem uczone przez rodziców, by po przyjściu do szkoły nie rozbierać się ze wszystkiego.

Niektórzy mówią, że zrzucają z siebie ciuchy po przyjściu z pracy, bo ubranie „swędzi” i „drapie”. Nie potrzebują go do gotowania, oglądania telewizji, rozwiązywania krzyżówek. W takim domu wychowywała się m.in. niemiecka supermodelka Hedi Klum, żona piosenkarza Seala, i dobrze to wspomina. Christina Aguilera i jej były mąż nago spędzali zawsze każdą niedzielę.

Opracowanie: Sylwia Milan

Na podstawie: Daily Express

Źródło: [eLondyn](#)