

Higiena – z mamą lub tatą w SAUNIE



Jak oczyszcza nas i wzmacnia sauna?

- Nasze ciało rozgrzewa się od gorącego i wilgotnego powietrza, rozluźniamy się, pocimy, wdychamy aromaty z roślin, macieramy ciało, dotykamy parzących pokrzyw.
- Wchodzimy do zimnej wody i cała nasza krew i co jest w nas zaczyna szybko działać, oczyszczać się
- Wracamy do gorąca i tak kilka razy. Pijąc ziołowe herbatki

Sauna zabija wszystkie ! zarazki i wirusy

- Dlaczego gotujemy i smażymy jedzenie w kuchni, np.. warzywa, mięso, jajka?

By było miękkie i jadalne, nie psuło się i było ciepłe i zmaczne. Zabija zarazki i wirusy

- myśląc w ten sposób, możemy dbać o nasze ciało idąc z tatą, mamą do sauny na 1 godzinę.

Kto chodzi po zdrowie i odporność do sauny ?

- Rzymianie
- Indianie w szałasach Ci z obu Ameryk
- Słowianie (Polacy, Rosjanie, ...) w drewnianych domkach
- Gruzini, Turcy
- Skandynawowie (Finowie, Szwedzi, Duńczycy, ...)
- Chińczycy
- Inni Azjaci
- jednym słowem wszyscy ludzie co chcą być odporni i silni

Łaźnia rzymska (łazimy tam)

- kamienna
- wilgotno jak w dżungli
wszystko paruję
- Nie jest b. gorąco



Szałas potu – higiena u Indian

- Na ognisku kamienie się strasznie nagrzewają
- Tato wrzuca je do takiego szczelnego namiotu i polewa zimną wodą
- Robi się gorąco i wilgotno i się pocimy

Słowiańska (Polska) sauna

w drewnianej chatce zbiera się rodzina lub jej część i rozgrzewamy ją i kiedy już się pocimy nacieramy się pękiem pokrzyw, wierzby, gałązek buku by skóra lepiej oddychała i wydalala zarazki i co złe w niej

patrzcie co za śmieszne czapki noszą, nikt inny tak nie robi.



Turecka łaźnia - piękna



Skandynawka – gorąco 95 stopni i sucho



Czego się nauczyłem ?

- Co się dzieje z zarazkami w gorącej temperaturze?
- Co się dzieje z naszą krwią, gdy jest gorąco?
podpowiedź: gdy jest nam zimno robimy wszystko powoli gdy robi się ciepło chcemy się bawić, skakać, biegać
- Jakie są polskie/słowiańskie sauny?
- By wzmocnić swoją odporność i siłę korzystamy z S....., i darów natury które Pan Bóg nam dał, a które są wokół nas – woda, ciepło/zimno, rośliny oczyszczające, a dopiero już jest poważna choroba ratuje nas lekarz i jego medykamenty.