



KÖRPERPFLEGEBÜRSTE FÜR DIE TROCKENMASSAGE

Was hat es mit der Trockenbürstung auf sich

Nach wissenschaftlicher Meinung ist die Trockenbürstung eine preiswerte, aber relativ wirksame Therapie, deren Wert als Naturheilmittel bisher viel zu wenig erkannt wurde. Man erzielt mit ihr einen unmittelbar mechanischen Effekt auf Haut und Muskulatur, auf Blutzirkulation und Lymphrückfluss.

Wozu dient das Trockenbürsten

- Zur Abhärtung der Haut und als Schutz vor Erkältung
- Zur Förderung des Blutkreislaufs
- Zur Anregung der Darmtätigkeit und Förderung der Verdauung
- Zur Straffung der Haut

Wie wird es gemacht

Führen Sie die Anwendung konsequent durch, am besten morgens nach dem Aufstehen bei geöffnetem Fenster (Luftbad).

Wichtig ist die Richtung der Bürstenstriche:

- Alle Körperteile sind in Richtung Herz zu bürsten
- Mit dem rechten Bein beginnend – von den Zehen zu den Hüften
- Mit dem rechten Arm beginnend – von den Fingern zu den Schultern