

Trockenbürsten

Trockenbürsten eignet sich besonders für „Morgenmuffel“. Gleich nach dem Aufstehen vor dem Fenster oder in gelüftetem Zimmer. Keine zu harte Bürste verwenden und nicht zu fest rubbeln.

Wirkung:

- Kreislauf anregend, belebend
- reguliert den Blutdruck
- fördert die Durchblutung des ganzen Körpers
- Hautstoffwechsel anregend
- abhärtend

Zu empfehlen bei:

- als Muntermacher
- Frösteln, Kreislaufschwankungen, Migräne
- bei kalten Händen und Füssen
- Zellulitis
- Schönheitspflege
- unterstützend bei Fastenkuren

Technik

- Der ganze Körper wird in rund fünf Minuten mit leichtem Druck in kreisenden Bewegungen oder Strichführungen herzwärts gebürstet.
- Herzentfernt beginnen, auf der rechten Fuss-Sohle oder rechtem Innenband. Eine leichte Rötung ist die erwünschte Reaktion.

Bei grosser Nervosität, bei Hautleiden und bei ausgedehnten Krampfadern nicht anwenden. Besenreiser (blaue Äderchen) aussparen.