

Schön und gesund

BÜRSTEN

Bürstenanwendungen – trocken oder nass – stammen aus der traditionellen Naturheilkunde und sind eine wunderbare Möglichkeit, das Hautbild zu verbessern, das Bindegewebe zu straffen und für einen strahlenden Teint zu sorgen.

Bürstungen wirken sich positiv auf den Kreislauf aus und können zudem die allgemeine Entgiftung sowie Entsäuerung anregen und das Immunsystem stärken. Die wohltuende Wirkung geht v. a. auf die Erhöhung der Hautdurchblutung zurück.

ENTGIFTUNGSPROZESS UNTERSTÜTZEN

Erstmalig bekannt wurde das Bürsten durch den Naturheilkundler Sebastian Kneipp, der die Behandlung in der Mitte des 19. Jahrhunderts praktizierte. Zuvor wurde sie bereits in Klöstern angewendet. Das Trockenbürsten unterstützt den Entgiftungsprozess der Haut auf direkte Weise, indem es die Poren öffnet und stimuliert. So werden Ablagerungen und Schadstoffe gelöst und die Selbstreinigungsprozesse des Organismus gefördert.

EFFEKTIVE METHODE

Zudem wirkt die Massage mit der Trockenbürste wie ein Peeling und befreit die Haut von Unreinheiten. Außerdem werden durch die gezielten, dynamischen Bewegungen mit den Borsten die Durchblutung sowie indirekt der Lymphfluss angeregt, was die Entschlackung unterstützt – eine effektive Methode zur Vorbeugung von Cellulite, Dehnungsstreifen und Wassereinlagerungen. Da die Massage den Kreislauf ordentlich in Schwung bringt, sollte sie idealerweise morgens vor dem Duschen durchgeführt werden. Besonders im Winter verschafft das

Bürsten durch die durchblutungsfördernde Wirkung Abhilfe bei kalten Händen und Füßen.

FÖRDERUNG DER DURCHBLUTUNG

Die Funktionsweise aller Arten von Bürsten dienen in erster Linie der Steigerung der Hautdurchblutung, um über diesen Mechanismus die Vitalität, die Immunabwehr und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Es kann bis zu zweimal täglich gebürstet werden. Einmal morgens mit der Trockenbürste vor dem Duschen, um die Spannkraft der Haut zu steigern und einmal abends etwa ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen. Denn nach Kneipp regen Trockenbürstenmassagen nicht nur den Stoffwechsel an, sondern führen, in den Abendstunden angewandt, zur Förderung eines gesunden Schlafes.

UNTERSCHIEDLICHE BÜRSTEN

Nassbürstungen sind besonders effektiv im basischen Milieu bei pH 8 bis 8,5. Im basischen Vollbad angewandt, unterstützen sie die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut und verstärken die gezielte, natürliche Entsäuerung über die Haut. Für jede Hautpartie empfiehlt sich eine andere Bürstenart. Für die Haarpflege empfehlen sich lange Naturborsten, für die Gesichtspartie eignet sich eine kleine Bürstenform mit weichen Borsten.

VORTEILE DES BÜRSTENS:

- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Hormon-Balance
- ✓ Entgiftung und Entschlackung
- ✓ glatte und weiche Haut
- ✓ emotionales Wohlbefinden – beruhigt das vegetative Nervensystem

TIPP

