

Die Haut ist das grösste Organ des Körpers und zählt zu den Ausleitungsorganen. Über die Hautatmung können viele Säuren und Gifte ausgeschieden werden. Durch eine regelmässige unterstützende Bürstenmassage wird das Ausscheiden der belastenden Stoffe noch einmal deutlich erhöht. Darüber hinaus unterstützt das Abbürsten der Haut ihre Selbstregulierung, so dass sich auch eine aus dem Gleichgewicht geratene Haut wieder regenerieren kann.

Neben der Aktivierung des Lymphsystems wirkt sich die Trockenbürstenmassage auch sehr günstig auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Auch das gesamte Nervensystem wird durch das Bürsten angeregt.

Das schnelle Ausleiten der Säuren und Gifte durch regelmässige Bürstenmassagen ist besonders dann wichtig, wenn bereits gesundheitliche Störungen vorhanden sind, die mit einer Überlastung der Ausleitungsorgane in Verbindung stehen. Da das Lymphsystem durch das Bürsten ebenfalls aktiviert wird, können die Schadstoffe noch schneller transportiert und entsprechend ausgeschieden werden.

Im Gegensatz zum Blut, das durch das pumpende Herz ständig in Fluss gehalten wird, fehlt dem Lymphsystem eine solche Pumpe. Daher ist die Lymphe auf andere Faktoren, wie Bewegung und Massagen, angewiesen.

Bürsten Sie die Haut mit langen Strichen und leichtem Druck wie folgt:

- **Beginnen Sie am äusseren rechten Fuss und bürsten Sie in Richtung Rumpf, anschliessend am inneren rechten Fuss fortfahren.**
- **Am Oberschenkel und Po können auch kreisende Bewegungen gemacht werden.**
- **Anschliessend zum linken Bein wechseln.**
- **Jetzt sind die Arme dran: Sie beginnen am rechten Handrücken und bürsten über die Armaussenseite bis hoch zur Schulter und danach innen wieder in gleicher Richtung.**
- **Wechseln Sie zum linken Arm und verfahren ebenso.**
- **Im Bereich des Bauches und der Brust soll die Strichführung kreisförmig sein.**

Da die Trockenbürstenmassage eine anregende Wirkung hat ist es sinnvoll, sie **morgens** durchzuführen. Am Abend angewandt, kann sie zu Einschlafstörungen führen. Einen optimalen Erfischungseffekt erzielen Sie, wenn Sie nach der Bürstenmassage kalt duschen.