

Fühl Dich wohl in Deiner Haut!



Bürsten

in Ausscheidungsrichtung



Verlag Peter Jentschura

Liebe Mitmenschen,



die Haut ist ein großes Ausscheidungsorgan, welche als solches leider viel zu wenig genutzt wird. Sie dient mit ihren zahlreichen Drüsen, z. B. mit den Schweiß- und Talgdrüsen, und auch mit ihrer Schuppenbildung und dem Haarwuchs zur Ausscheidung von Säuren und Giften!

Dr. h. c. Peter Jentschura

Bürstenmassagen für Körper, Geist und Seele

Bürstenmassagen nutzen die Ausscheidungsfunktion der Haut und berücksichtigen dabei die Ausscheidungsrichtungen und -regionen des Organismus. Aufgrund von säurelastigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sind unsere Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge oft überlastet.

Alle Schadstoffe, die sie nicht ausscheiden können, schiebt unser Organismus zu Hautregionen, die sehr drüsenreich sind, um sich dort von ihnen zu befreien. Solche Ausscheidungsregionen sind z. B. unsere Füße und Hände, die Kniekehlen und Armbeugen, die Achselhöhlen und Leisten.

Die Haut hat in diesen Regionen bis zu 200 Schweißdrüsen pro 1 cm² und zahlreiche Talgdrüsen. Damit bieten diese Ausscheidungsregionen ideale Voraussetzungen, um vom Organismus zur Ausscheidung unliebsamer Schadstoffe genutzt zu werden. Diese

Ausscheidungsvorgänge können durch richtige Körperpflege gefördert werden.

Regelmäßige Trocken- und Naßbürstungen regen die Ausscheidungen des Organismus über die Haut an und reinigen sie gleichzeitig. Bürstungen entlang der verschiedenen Ausscheidungsrichtungen steigern nicht nur das Wohlbefinden, sondern sie sind auch eine äußerst wirksame Hilfe, um die Haut von abgestorbenen Hautpartikeln zu befreien und die Ausscheidungsleistung der Haut zu erhöhen. Blut- und Lymphkreislauf werden dadurch aktiviert. Schadstoffe werden abtransportiert, und das Bindegewebe wird gereinigt.

Die verbesserte Durchblutung regeneriert das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Haut und Bindegewebe werden straff und rein. Cellulite wird bei regelmäßiger Anwendung günstig beeinflusst, und Müdigkeit am Morgen wird damit schnell überwunden.



Eine entsprechende Bürste sollte, je nachdem welche Körperpartie gebürstet oder welcher Effekt angestrebt wird und je nach individuellem Hautempfinden ausgewählt werden.

So kann von Masseuren und anderen Therapeuten, natürlich auch von allen gesundheits- und schönheitsbewußten

Denken Sie bei jeder Bürstenmassage und natürlich auch bei der Auswahl der richtigen Bürste an das Arndt-Schulz'sche Reizgesetz:

- Schwache Reize regen die Selbstheilungskräfte an,
- starke Reize hemmen diese, und
- stärkste Reize heben Sie auf.

Auf seinem Heilungsweg muß der Körper immer Sieger bleiben!

Menschen, ausgiebig massiert werden, zum Nutzen der Haut und des ganzen Organismus. Ist dieser in seinem Inneren sauber, belohnt er Sie in seinem Äußeren mit einer schönen Haut.

Das Herz ist das Zentrum unseres Organismus, unsere Haut seine Peripherie oder sein „Ende“. Insofern ist die Schönheit unserer Haut gleichbedeutend mit einem gesunden reinen Körper nach der Erkenntnis: „Ende gut – alles gut.“

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit, einen sauberen Organismus innen und eine schöne Haut außen.

Ihr

Dr. h. c. Peter Jentschura

Die „Ausscheidungsrichtung“ ist entscheidend.

Unser Körper ist bestrebt, seine zentralen Organe sauber und seine Funktionen intakt zu halten. Säuren und Gifte, die nicht über Nieren, Darm und Lunge ausgeschieden werden können, versucht der Organismus systematisch über das Ausscheidungsorgan „Haut“ auszuscheiden. Dazu schiebt er die Säuren und Schadstoffe in Richtung sehr drüsenreicher Hautregionen, damit sie dort ausgeschieden werden.

Derartige „Abflüsse“ des Organismus sind zunächst die Achselhöhlen. Hier befinden sich ca. 200 Schweißdrüsen auf 1 cm² und auch zahlreiche Talgdrüsen. Intensive Ausscheidungen spüren und riechen wir z.B. beim Schwitzen. Auch die Leistenregion ist eine Region intensiver Ausscheidung.

Weitere „Abflüsse“ sind unsere Armbeugen und Kniekehlen, die ebenfalls viele Schweißdrüsen aufweisen. An diesen Stellen können sich übermäßige Ausscheidungen sehr „ätzend“ bemerkbar machen.

Insbesondere unsere „Enden“, wie z.B. unsere Hände und Füße sind sehr effektive Ausscheidungsregionen. Die Ausscheidungsmechanismen der Haut werden hier z.B. als Schweiß, Schuppen, Hornhaut oder als Ausscheidungen unter den Finger- und Zehennägeln sichtbar.

Alle diese „Abflüsse“ wollen sorgfältig gebürstet und freigehalten werden. Unseren Organismus unterstützen wir in seinem Bestreben sich zu reinigen,

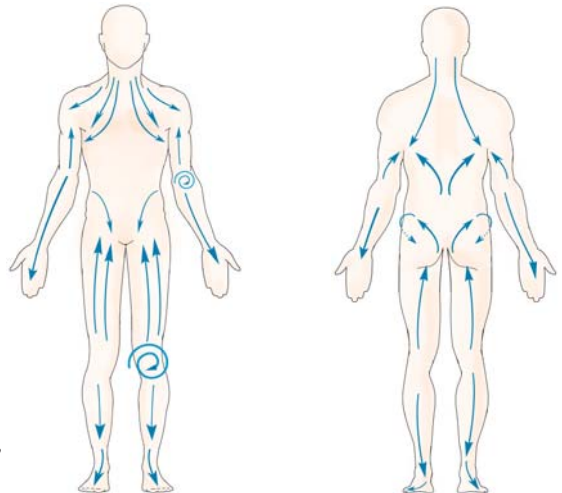
indem wir ihn in Ausscheidungsrichtung zum nächsten Abfluß hin bürsten.

Die Bürstenrichtungen nach Dr. h. c. Peter Jentschura

- zu den Finger- und Zehenspitzen
- zu den Achselhöhlen
- zu den Leisten

Damit dem Körper mit den Reinigungsbürstungen die Schadstoffe nicht nur in seine Ausscheidungsregionen geschoben werden, sondern ihm auch gleichzeitig eine Ausscheidungsmöglichkeit gegeben wird, empfiehlt es sich, die Reinigungsbürstungen besonders während der möglichst regelmäßigen basischen Fuß- und Vollbäder durchzuführen und im Anschluß basische Wickel, Achselkissen o.ä. zu applizieren.

Merke: „Ende gut, alles gut“



Herrliche Erfrischung am Morgen und wohltuende Entspannung am Abend

Nutzen Sie die folgenden Bürstenmassagen für Ihr Wohlbefinden:

Naß- und Trockenbürstungen

- Hand-, Fuß- und Nagelbürstungen
- Gesichts-, Hals- und Dekolleteebürstungen
- Körperbürstungen

Trockenbürstungen

- Energiebürsten-Massagen
- Haar- und Kopfbürstungen

Wählen Sie zuerst die richtige Bürste

Für die Hand-, Nagel- und Fußpflege eignet sich hervorragend eine zweiseitig besteckte Nagelbürste.

Die Bürstenmassage der Hände, Füße und des Körpers kann am besten mit einer Körperbürste oder bei empfindlicher Haut mit einer weicheren Kosmetikbürste durchgeführt werden.



Hand-, Fuß- und Nagelbürstungen

Die Füße gelten in der Naturheilkunde als unsere „Hilfsnieren“. Nicht nur über die Füße, sondern auch über die Hände können Säuren und Schadstoffe ausgeschieden werden. Deshalb leiden viele Menschen an Handschweiß.

Zur Nutzung dieser Ausscheidungsfunktionen empfehlen sich intensive, basische Hand-, Fuß- und Nagelbürstungen im basischen Bad. Die dafür benötigte Lauge kann aus 3-5 Liter kaltem Wasser und aus einem Teelöffel basischem Badesalz hergestellt werden.

In dieser Lauge werden die Hände oder die Füße für einige Minuten sorgfältig gebürstet.

Bürstungen am Morgen empfehlen sich im kalten, basischen Wasser für das „Wecken“ der Hände und Füße.

Bürstungen am Abend oder zwischendurch sind erholsam im warmen, basischen Wasser eines Vollbades für 30 – 90 Minuten.



Die morgendliche Bürstung der Finger- und Zehennägel ist der tägliche „kleine Reinigungsdienst“ des menschlichen Körpers.



Die basische Handbürstung

Zuerst werden die Fingernägel, dann die Finger, die Handflächen, die Hände oben und an den Seiten und zum Schluß die Unterarme gebürstet.

Mit der radial besteckten und beschnittenen Seite einer Nagelbürste werden jeden Morgen die Finger- und Zehennägel intensiv saubergebürstet.

Sie alle sind kleine Ausscheidungsorgane, die jeden Tag von den Ausscheidungen der Nacht gereinigt werden wollen. Das gelingt hervorragend mit den kurzen und starken Borsten einer Hand- und Nagelbürste, die stramm unter die Nägel greifen.

Für jede Hand sollte sich einige Minuten Zeit genommen werden. Auch die Gelenke, die Daumen und die Unterarme werden gebürstet, immer mit dem Hauptdruck zu den Fingernägeln hin.

Die basische Fußbürstung

Zuerst werden die Fußnägel, dann die Zehen, die Fußsohlen, die Füße oben, an den Seiten und dann die Fersen, und zum Schluß die Knöchel gebürstet.

Auch wenn wir zur Anregung der Durchblutung oftmals hin und her bürsten und auch kreisende Bewegungen nicht fehlen, so ist die Hauptrichtung der Hand- und Fußbürstungen immer der Ausscheidungsrichtung folgend zu den Finger- oder Zehennägeln hin gerichtet.



Zarte Streicheleinheiten für Gesicht und Dekolletee

Gesichts- und Dekolleteebürstungen

Die Gesichtsbürstung sollte sehr schonend als Naßbürstung während des basischen Vollbades erfolgen. Für diese Bürstungen ist eine weiche Gesichtsbürste und für robustere Haut eine Kosmetikbürste zu empfehlen.

Das sanfte Bürsten regt die Durchblutung an und damit den Abtransport und die Ausscheidung von Säuren und Giften sowie die Regenerierung der gebürsteten Hautregion. Eine Gesichtsbürstung im basischen Vollbad sollte der Trockenbürstung vorgezogen werden. Ein- bis zweimal pro Woche genügt.



Zur wirkungsvollen Pflege der Nasen-, Stirn- und Augenregion kann man diese drei Bereiche auch mit einer „liegenden Acht“ um die Augen herum bürsten.

Die Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolletee in zwölf Schritten

Wir Menschen scheiden unsere Säuren und Gifte nach außen und im besonderen „nach vorne“ aus. Der Thorax mit seinen lebenswichtigen Organen und Funktionen entledigt sich ein Leben lang aller ihn schädigender Substanzen nach außen zu seiner Peripherie und zu seinen Ausscheidungsorganen und -regionen hin.

Das fängt mit der fettigen Stirn und Nase an und setzt sich über tränende Augen und Gerstenkorn, die tiefende oder niesende Nase,

über die Schleimabsonderungen aus den Mandeln bis zu der Plaque aus den Zahntaschen fort.

Wir scheiden unter den Achselhöhlen nach vorne aus, schwitzen in der Leistengegend, und auch unser Urin wird „nach vorne“ ausgeschieden.

In besonderem Maße ist unsere Haut von der „Ausscheidung nach vorne“ betroffen. Das sog. „Älterwerden der Haut“ ist nichts ande-

res als die Folge von Säure- und Giftansammlungen unter der Haut, welche die kollagenen Fasern und das Unterhautfettgewebe in Mitleidenschaft ziehen und dadurch zu immer schlechterer Durchblutung, zu Ablagerungen, zu Falten, zu Tränensäcken, zur faltigen Elefantenhaut der Unterlider der Augen führen oder was andere unerfreuliche Erscheinungsbilder unserer Vorderfront auch sein mögen.

Im Alter treten „vorne“ noch weitere Phänomene auf wie beispielsweise Zysten in der Brust der Frau, die man gescheiterweise zu den Achselhöhlen hin regelrecht wegstreicht, zusätzlich basisch badet und/oder mit basischen Wickeln und Achselkissen unterstützend behandelt. Oder es wachsen plötzlich Haare aus der Nase und aus den Ohren, während der Haarwuchs auf dem Kopf immer lichter wird.

Durchführung

Wir fangen mit der manuellen Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolletee beim Gesicht an. Dessen Regenerierung starten wir mit einer so genialen wie einfachen und von jedem von uns durchzuführenden Reinigungsmaßnahme.

Diese ist das morgendliche Hinausschieben oder Hinausbürsten von Säuren und Giften aus der Stirn, aus dem Gesicht, aus dem Hals und aus dem Dekolletee. Als Werkzeuge dienen uns eine zarte Gesichtsbürste, eine Kosmetikbürste oder unsere beiden Handballen unterhalb des Daumens.

Schauen wir uns das lymphatische Abflusssystem unseres Oberkörpers an, dann sehen wir, daß dieses, Quellen gleich, oberhalb der Stirn entspringt und über die Lymphknoten

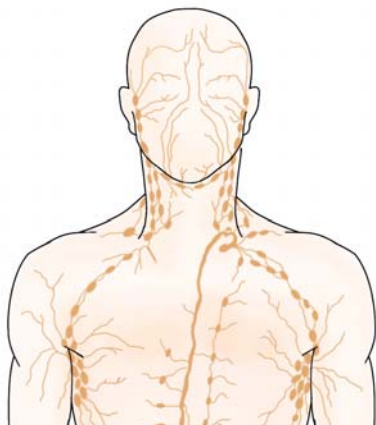
vor den Ohren den Hals hinunter und im oberen Brustbereich, nach rechts und links führend, in die Achselhöhlen mündet. Dort werden die Säuren und Gifte, mehr oder weniger stark riechend, durch die Schweißdrüsen ausgeschieden.

Schieben oder bürsten wir sie hinaus, den Weg des lymphatischen Abflusses hinunter zu den Achselhöhlen! Bei gesunder robuster Haut gehen wir folgendermaßen vor:

Die Streichungen können trocken mit einer weichen Gesichtsbürste oder auch mit einer Kosmetikbürste durchgeführt werden. Ebenso gut kann diese wirkungsvolle Maßnahme mit den Händen bzw. Fingern im basischen Badewasser durchgeführt werden. Diese Möglichkeit ist auch bei empfindlicher Haut sehr zu empfehlen.

Ganz schnell regt die Alkalität des aufgelösten Badesalzes die Talgdrüsen zur Ausscheidung von Hautfett an, so daß sich in aller kürzester Zeit ein angenehmer Gleitfilm bildet, der dazu führt, daß wir unsere Streichungen mit Leichtigkeit durchführen können.

Das Lymphsystem des Oberkörpers



Die zwölf Schritte

Alle zwölf Streichungen werden nacheinander auf beiden Seiten je fünf- bis siebenmal ausgeführt. Wir beginnen bei Schritt 1 mit der rechten Seite des Oberkörpers, welche mit der linken Hand fünf- bis siebenmal ausgestrichen wird. Dann wird die linke Körperseite mit der rechten Hand fünf- bis siebenmal ausgestrichen. Wir arbeiten immer über Kreuz, also mit der rechten Hand an der linken Seite von Kopf und Körper und mit der linken Hand an der rechten Seite.

Schritt 1

Wir beginnen mit einem Klopfen, Drücken und Streichen der Lymphknoten, die sich zwischen Schlüsselbein und Achselhöhle befinden, immer in Richtung der Achselhöhlen.

Schritt 2

Unser zweiter Schritt ist derjenige, daß wir den Hals hinunterstreichen über die Lymphknoten des Dekolletees zur Achselhöhle hin.

Schritt 3

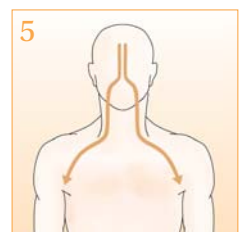
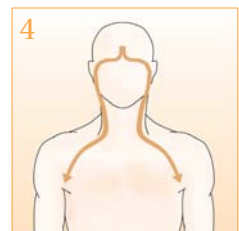
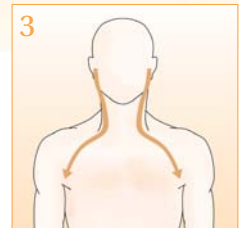
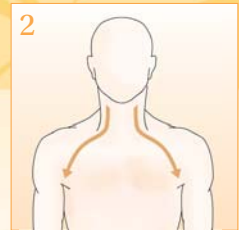
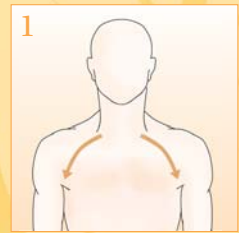
Danach geht es vor den Ohren hinab den Hals hinunter zur Achselhöhle hin.

Schritt 4

Jetzt folgen je fünf bis sieben Streichungen von der Stirnmitte aus nach rechts und links, vor den Ohren hinab, den Hals hinunter bis zur Achselhöhle hin.

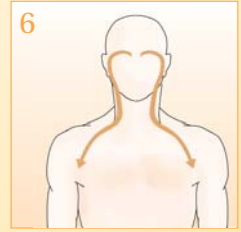
Schritt 5

Nun arbeiten wir aus der Mitte der Stirn heraus zuerst rechts, dann links an der Nase hinunter, rechts dann links über das Kinn und dann den Hals hinunter zur jeweiligen Achselhöhle hin.



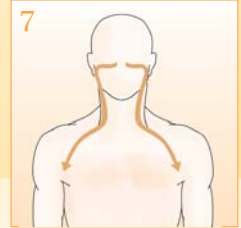
Schritt 6

Es folgen fünf bis sieben Streichungen von der Nasenwurzel aus nach rechts und dann nach links über das jeweilige Oberlid zu den Ohren hin, dann hinunter bis zu den Achselhöhlen.



Schritt 7

Die nächsten Streichungen nehmen wir vom Nasenrücken aus nach rechts und nach links zu den Ohren hinüber vor. Fünfmal nach rechts und fünfmal nach links, immer von der Nase aus über das Jochbein zu den Ohren hin, von dort den Kopf vor den Ohren abwärts, dann den Hals hinunter bis zu der jeweiligen Achselhöhle hin.



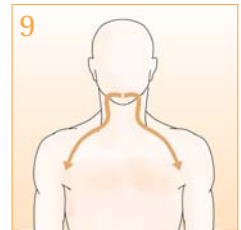
Schritt 8

Wir beginnen unterhalb der Nase und streichen die Oberlippe fünf- bis siebenmal nach rechts und nach links aus. Danach führt die Streichung weiter bis unter das Ohr, dann von dort den Hals hinunter zur jeweiligen Achselhöhle hin.



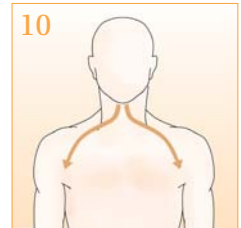
Schritt 9

Wir führen wieder jeweils fünf- bis sieben Streichungen aus, diesmal von der Kinnmitte unterhalb des Mundes nach rechts zum Hals hinüber, dann bis zur Achselhöhle hinunter, immer fünf- bis siebenmal nach rechts und fünf- bis siebenmal nach links.



Schritt 10

Jetzt setzen wir an der Kinnlade rechts an und streichen den Hals hinunter und weiter bis zur Achselhöhle. Dann folgen wieder fünf bis sieben Streichungen, die an der linken Kinnlade beginnen, den Hals hinunter führen und dann weiter zur linken Achselhöhle hin.

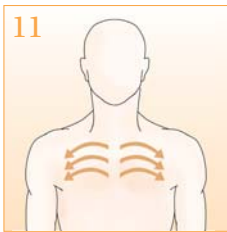


Schritt 11

Für die Erhaltung oder Erzielung eines schönen Dekolletees streichen und schieben wir immer wieder aus der Mitte des Dekolletees hinaus zu den Achselhöhlen hin. Das geschieht in wenigstens drei Stufen. Wir beginnen am Halsansatz und enden mit der dritten Stufe, immer fünf bis sieben Streichungen nach rechts und dann nach links, immer von der Körpermitte hinüber zu den Achselhöhlen, beim Ansatz der Brüste.

Schritt 12

Unsere Gesicht, Hals und Dekolletee reinigenden Streichungen enden mit zwei zweiseitigen Übungen. Mit der rechten Hand fahren wir links am Hals vorbei soweit nach hinten, wie wir können. Jetzt drücken wir die Fingerspitzen nach unten und streichen nach vorne bis zum Halsansatz auf das Schlüsselbein. Von dort schieben wir mit dem Ballen des Daumens in die linke Achselhöhle hinein.



Gleichermaßen verfahren wir mit der linken Hand. Wir greifen rechts am Hals vorbei und setzen soweit hinten auf, wie es geht. Wir üben einen festen Druck aus und massieren nach vorne in den Halsansatz bis auf das rechte Schlüsselbein, von dort mit dem Ballen des Daumens in die rechte Achselhöhle hinunter.

Man kann in diesen letzten Schritt auch eine reinigende Massage einbeziehen, indem man die fünf bis sieben von hinten kommenden Streichungen nicht nur aus dem unteren Nacken heraus ausführt, sondern indem man wiederholt immer höher bis zum Haaransatz hinauf ansetzt, wie beschrieben nach vorne fortfährt, und vor der rechten oder linken Achselhöhle endet.

Diese aus dem Nacken heraus erfolgende Massage von Genick, Hals und Dekolletee ist oftmals eine außerordentlich schnell wirkende Hilfe bei Kopfschmerzen, Migräne und Nackenschmerzen.

Die Maßnahmen dieser Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolletee, am besten zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt, haben sich vielfach bewährt zur verblüffend schnellen und effektiven Reinigung und Regenerierung dieser drei Hautbereiche, als effektive Hilfe zur Regenerierung von Haarwuchs und auch zur Befreiung von Hautunreinheiten.

Wunderbare Körperpflege mit großem Effekt

Naß- und Trockenbürstung

Über die Haut kann eine große Menge an Säuren und Giften ausgeschieden werden. Dies wird z.B. über das Schwitzen an den verschiedenen Körperstellen sichtbar. Pflegen und reinigen Sie sich erfolgreich mit intensiven Naß- und Trockenbürstungen.

Während eines basischen Vollbades bürstet man den ganzen Körper oder auch gezielt einzelne Körperteile. Gebürstet wird grundsätzlich in Ausscheidungsrichtung.

Ausscheidungen sind hilfreiche Maßnahmen zur Entlastung des Körpers. Sie gehören nicht unterdrückt, sondern, z.B. durch das Bürsten in Ausscheidungsrichtung, unterstützt!



Wählen Sie die richtige Bürste aus:

- eine Hand- und Nagelbürste für Hände und Fingernägel
- eine weiche Gesichtsbürste für Gesicht, Hals und Dekolletee, für robustere Haut eine Kosmetikbürste
- eine Körperbürste oder Massagebürste mit Klettband für Arme, Beine und den Körper
- eine Badebürste mit langem Stiel für Rücken, Bauch, Arme und Beine

Zarte Babypflege mit einer weichen Gesichtsbürste

Sanfte Babybürstungen streicheln die weiche Babyhaut am Kopf und am Körper.



Naßbürstungen

Alle im Folgenden beschriebenen Bürstenschritte werden drei- bis fünfmal hintereinander ausgeführt.

1. Begonnen wird die Massage immer mit strichförmigen oder kreisenden kräftigen Bürstungen an der Außenseite des rechten Fußes. Die Füße werden in alle Richtungen und an allen Stellen gebürstet. Die Hauptrichtung geht dabei grundsätzlich nach vorn zu den Zehen hin.

2. Vom Fuß geht es an der Außenseite des Unterschenkels bis zum Knie hinauf. Die Unterschenkel werden hinauf- und hinuntergebürstet.

Der eigentliche Druck jedoch erfolgt vom Knie abwärts in Richtung Knöchel, abwärts zu Zehen und Fuß, also in Ausscheidungsrichtung.

3. Anschließend ist die Innenseite der Unterschenkel, ebenfalls am Fuß beginnend, an der Reihe.

4. In den Kniekehlen wird die Ausscheidung mit kreisenden Bewegungen „angekurbelt“, in aller Regel etwas vorsichtiger.

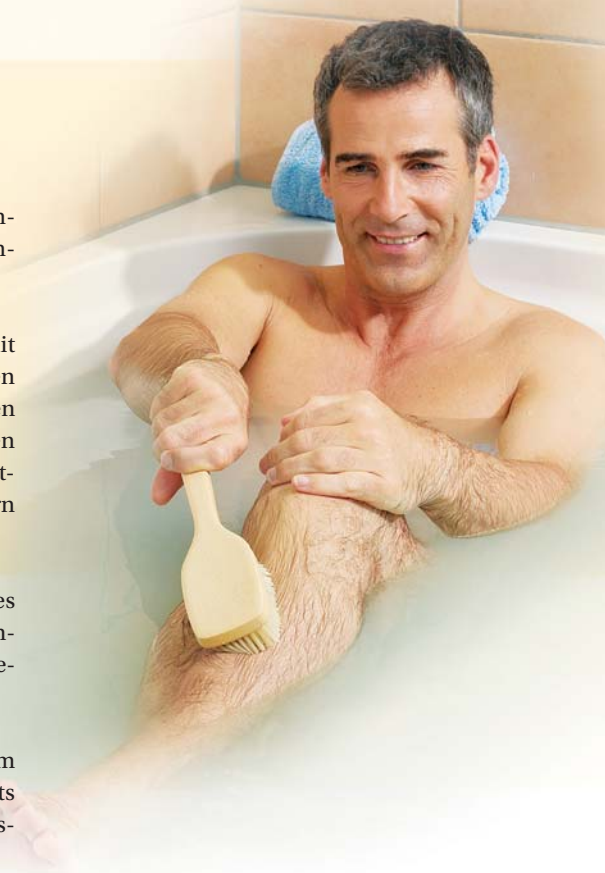


5. Dann folgen die rechte Hand, der rechte Unter- und Oberarm, immer den Unterarm abwärts und den Oberarm aufwärts. In den Armbeugen wird kreisend gebürstet.

6. Nun folgt die linke Körperseite: Fuß, Unterschenkel, Oberschenkel, erst außen, dann innen. Linke Hand, Unter- und Oberarm schließen sich an.

7. Die Hände werden mit besonderer Sorgfalt gebürstet, Finger für Finger, einzelne Fläche für einzelne Fläche. Die generelle Massage- bzw. Druckrichtung weist abwärts zu den Fingerspitzen hin.

8. Auch die Unterarme werden auf- und abwärts gebürstet. Die Haupttrichtung des Massagedruckes weist zu den Händen und zu den Fingern hin.



9. Oberschenkel und Oberarme werden in Richtung Leiste bzw. Achselhöhle gebürstet. Hals, Nacken und auch die oberen Rückenpartien werden in Richtung der Achselhöhlen gebürstet.

10. Um den oberen und unteren Rücken zu massieren, ist eine langstielige Badebürste ideal. Die rechte Seite des Oberkörpers wird kreisförmig rechtsherum gebürstet mit einem jeweiligen Ausstreichen zur Achselhöhle hin. Die linke Seite des Oberkörpers wird dem Uhrzeigersinn entgegen gebürstet, mit einem jeweiligen Ausstreichen zur linken Achselhöhle hin.

11. Der untere Rücken und das Gesäß werden von hinten über den linken bzw. rechten Beckenkamm nach vorn zur Leiste gebürstet. Von oben nach unten wird dann Rippe für Rippe von innen nach außen gebürstet, und es wird mit diesem Bürsten vom Rückgrat aus bis zum Steißbein fortgefahren. Dadurch wird die Funktion der zwischen den Wirbeln austretenden Nerven angeregt, aber natürlich auch die Mikrozirkulation der Haut.

12. Die Brust wird vom Brustbein den Rippen entlang zur Achselhöhle sanft gebürstet. Die Brustwarzen werden dabei ausgespart.

13. Der Bauch wird in Richtung Leistengegend gebürstet. Zur Stimulierung der Darmperistaltik wird der Bauch kreisförmig im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum gebürstet.

Durch die Bürstenmassage kommt es zu einer verbesserten Durchblutung und leichter Rötung der Haut, was erwünscht ist.

14. Es können auch einmal der Magen und die Leber sanft gebürstet werden. Zur Mas-

sage des Magens wird unterhalb der linken Brust angesetzt und nach rechts unten in Richtung Bauchnabel gebürstet. Bei der Leberbürstung wird unterhalb der rechten Brust angesetzt und nach links unten in Richtung Bauchnabel gebürstet, immer den Saft- und Ausscheidungsflüssen von Leber und Gallenblase folgend.

Nach einem basischen Bad ist die Haut durch die Anregung der Talgdrüsen angenehm selbstgefettet. Am besten streift man nun den tropfnassen Körper mit den Händen ab, frotiert sich trocken und ruht sich idealerweise für eine halbe Stunde aus.

Grundregeln für Naßbürstungen

- Holzbürsten sollten nicht die gesamte Badedauer im Wasser schwimmen. In einer Bürstenpause wird die Bürste mit den Borsten nach unten auf dem Badewannenrand abgelegt.
- Nach der basischen Naßbürstung sollten die Bürsten mit klarem Wasser abgespült, ausgeklopft und mit den Borsten nach unten auf ein trockenes Tuch gelegt werden.
- Die Holzbürsten sollten nicht auf die Heizung gelegt oder mit dem Föhn getrocknet werden. Hierbei kann der Holzkörper durch Trocknungsrisse Schaden erleiden, was möglicherweise zu einem vorzeitigen Ausfallen einzelner Borstenbüschel führen könnte.
- Bei Bedarf werden die Borsten mit lauwarmem Seifenwasser gespült, am besten ohne den Holzkörper stärker zu befeuchten.

Bringen Sie Ihre Haut in Schwung!

Trockenbürstungen

Beginnen Sie den Tag ohne Anlaufschwierigkeiten, und spüren Sie die herrliche Belebung am Morgen! Öffnen Sie das Fenster, atmen Sie einige Male tief durch, und führen Sie die Trockenbürstung in Ausscheidungsrichtung durch. So bürsten Sie morgendliche Anlaufschwierigkeiten und Müdigkeit einfach weg.

Vorteile der Trockenbürstung

- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Regenerierung des Organismus
- Anregung des Kreislaufes und des Nervensystems
- Glättung der Haut und Befreiung von abgestorbenen Hautpartikeln
- Bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Aktivierung des Blut- und Lymphkreislaufes
- Abtransport von Säuren und Giften und Reinigung des Bindegewebes
- Wirksames Mittel gegen kalte oder schlecht durchblutete Hände und Füße

Das besonders prickelnde Hauterlebnis, die Energiebürsten-Massage

Das zentrale Atom unseres menschlichen Körpers ist der Sauerstoff, aus dem unser gesamter Organismus zu mehr als 80 Prozent besteht. Das eigentliche Lebenselixier sind die energetisch geladenen Sauerstoffionen,

die wir aus dem Trinkwasser oder in besonders konzentrierter Form aus Wasserstoffperoxid aufnehmen. Dieses Wasserstoffperoxid mit der chemischen Formel H_2O_2 ist, einen adstringierenden Geruch bildend, auch an der Meeresküste, in Wasserfällen oder in Regen oder Schnee enthalten. Diese wichtigen negativ geladenen Sauerstoffionen schenkt



uns nicht nur der Himmel. Wir können sie auch mechanisch mit Luftreibung erzeugen, indem wir ganz bestimmte Metallegierungen zum Bürsten unserer Haut verwenden.

Dazu wird eine Bürste mit feinen Bronzeborsten, die aus einer sinnvollen Legierung von Kupfer und Zinn bestehen, verwendet.

Aufgrund der molekularen Struktur dieser feinen Bronzeborsten werden diese für unser materielles und auch energetisches Wohlergehen wichtigen Sauerstoffionen direkt auf der Haut erzeugt und stehen damit dem Organismus und dem Stoffwechsel direkt zur Verfügung.

Neben dieser chemischen Wirkung ist mit der Verwendung einer solchen Bürste auch eine angenehm empfundene energetische Wirkung zu beobachten.

Diese wird sowohl durch die Anregung der Saftflüsse und der Mikrozirkulation der Haut erreicht als auch durch die Anregung energetischer Flüsse, die besonders durch die feinen Bronzeborsten angeregt werden.

So entsteht durch ihre feinen Bronzeborsten ein besonders wohltuendes und angenehmes Kribbeln auf der Haut. Bereits durch wenige Bürstenstriche täglich trägt die besondere Borstenqualität zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden bei und wirkt vitalisierend, entspannend und durchblutungsfördernd.

Wir empfehlen auch bei dieser Anwendung das Bürsten in Ausscheidungsrichtung.

Pflegetips für das Trockenbürsten

Nach einer Bürstenmassage kann die trockene Haut mit einem rein pflanzlichen Hautpflegeöl, z.B. Olivenöl oder Weizenkeimöl, eingerieben werden. Um einen angenehmeren Duft zu erzielen, geben Sie auf 100 ml derartiger Öle etwa 10 Tropfen ätherisches Zitronenschalenöl.

- Krampfadern und Couperose werden nicht gebürstet. Entzündete Hautbezirke werden ausgespart.
- Übertriebene Anwendungen sollten vermieden werden. Man sollte nicht frieren oder sich in überhitztem Zustand befinden.
- Eine Trockenbürstenmassage wird am besten morgens durchgeführt. Abends regt sie den Kreislauf eventuell zu stark an und könnte zu Einschlafstörungen führen.
- Man sollte nicht zu kräftig bürsten. Es sollte nur zu einer Verbesserung der Hautdurchblutung kommen. Kratzspuren sollten nicht entstehen.
- Tägliches Trockenbürsten sollte bei empfindlicher und dünner Haut besonders zärtlich erfolgen. Je nach Empfinden kann man auch einmal einen Tag aussetzen.
- Eine Massage mit einer Bürste, die Bronzeborsten enthält, sollte nur trocken und nicht direkt nach dem basischen Bad durchgeführt werden.

Haar- und Kopfbürstungen

Hundert Bürstenstriche am Tag sind die beste Pflege für das „Organ“ Haarboden und für die Haare. Die Kopfhaut ist sehr drüsenreich mit ca. 200 Schweißdrüsen pro 1 cm² und ca. 100.000 Talgdrüsen.

Die Bürstenstriche regen die Durchblutung und damit die Reinigung und Regenerierung des Haarbodens und des Haarwuchses an und verteilen den Talg der Kopfhaut im Haar, die einfachste und natürlichste Haarpflege.



Die Bürstenmassage des Haarbodens

Alle im Folgenden beschriebenen Bürstenschritte werden drei- bis fünfmal hintereinander ausgeführt.



1. Zuerst streicht man mit einer Haarbürste den Nacken zum Körper hin aus.
2. Dann bürstet man den Haarboden mit immer länger werdenden Streichungen von oben nach unten, bis die Stirn erreicht ist.
3. Nun wird hin und her, kreuz und quer und von den Seiten zum Scheitel hochgebürstet.
4. Abschließend wird wieder der gesamte Haarboden von der Stirn zum Nacken hin gebürstet. Am besten bürstet man Haar und Haarboden gleich nach dem Aufstehen oder am späteren Vormittag. Die Bürstenmassage wird ca. drei bis fünf Minuten lang durchgeführt.

Es empfiehlt sich, eine Bürste mit kräftigen gut durchgreifenden Wildschweinborsten, die „verschoben“ eingesetzt sind, zu verwenden. Dadurch greift eine solche Bürste gut durchs Haar und reinigt es sanft und schonend.

Welche Bürsten sind empfehlenswert?

Das Bürstenangebot auf dem Markt ist riesig und reicht von der billigen Plastikbürste bis hin zu hochwertigen Naturbürsten mit verschiedenen Bürstenkörpern und unterschiedlichen Borstenstärken und -qualitäten, die der individuellen Hautempfindlichkeit angepaßt werden können.



Ein gutes Bürstensortiment enthält ein vielseitiges Angebot an Bürsten aus erstklassigen Naturmaterialien für Trocken- und Naßbürstungen mit verschiedenen Borsten und Bürstenkörpern.

So kann je nach Vorliebe eine Bürstenauswahl nach Kriterien, wie eckig oder rund, klein oder groß, mit oder ohne Stiel, mit verstellbarem Klettband oder ohne u.a. erfolgen.

Der Bürstenkörper

Die richtige Auswahl eines natürlichen Rohmaterials für den Bürstenkörper ist entscheidend für den hohen und langen Gebrauchswert einer Bürste. Buchenholz ist ein erstklassiges Naturmaterial für einen hochwertigen Bürstenkörper. Für die Trockenbürstung empfiehlt sich gewachstes Buchenholz, für die Naßbürstung Buche-Schichtholz.

Schichtholzbürsten sind für die Naßbürstung im basischen Bad besser geeignet, da die Holzkörper im Wasser nicht so stark „arbei-

ten“ oder sich verfärben wie Bürsten aus massivem Buchenholz. Dabei ist aber zu bedenken, daß es bei einem Naturprodukt wie Holz durch Wasserkontakt immer zu Verfärbungen kommen kann.

Die Borsten

Eine erstklassige Bürste zeichnet sich auch durch die richtige Wahl der darin verwendeten Borsten aus. Eine hochwertige Naturborste hinterläßt ein besonders angenehmes Hautgefühl. Jede Bürstenmassage wird zu einem besonderen Erlebnis.

Bei empfindlicher Haut in Bereichen wie Gesicht, Hals und Dekolletee und in der Baby- und Kinderpflege werden eher weiche Borsten z.B. aus Pferdemenhnenhaar empfohlen.

Robustere Körperstellen können z.B. mit hochwertigen Wildschweinborsten gebürstet werden. Ein ausgefallenes prickelndes Hauterlebnis erlebt man durch die Trockenbürstung mit feinen Bronzeborsten.

nicht
sauer
sein!

**Gesundheit
durch
Entschlackung**

16.
Auflage

Gesundheit durch Entschlackung - Peter Jentschura · Josef Lohkämper
ISBN 978-3-933874-33-7 · € 24,50 · Leseproben unter verlag-jentschura.de

**Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt
zurück ins Gleichgewicht!**

Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues **Entsäuerungs- und Entschlackungssystem** in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung und Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

Hinweis

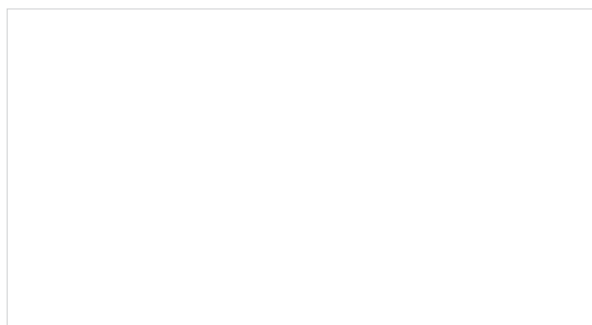
Die vorgelegten Ratschläge sind von den Autoren gewissenhaft recherchiert und sorgfältig geprüft worden. Eine Gewähr dafür kann jedoch nicht übernommen werden, und bei allen ernsthaften Erkrankungen gilt

immer die ausdrückliche Empfehlung, den Rat eines Fachmannes oder einer Fachfrau einzuholen. Eine Haftung von den Autoren oder dem Verlag für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet und nutzen Sie die folgenden Online-Vorteile:

- Lese- und Hörproben
- Online-Direktbestellung
- Wissenswertes
- Kontaktaufnahme

www.verlag-jentschura.de



Verlag Peter Jentschura



Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster
Fon: +49 (0) 25 36 - 34 29 90
Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99

E-Mail: info@verlag-jentschura.de
Internet: www.verlag-jentschura.de