

# Die Trockenbürstenmassage

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.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 21. October 2019

## Trockenbürsten-Massagen helfen der Haut

Darüber hinaus unterstützt das Abbürsten der Haut ihre Selbstregulierung, so dass sich auch eine aus dem Gleichgewicht geratene Haut wieder regenerieren kann.

## Chemische Hautpflegemittel schaden der Haut

Aufgrund der vielen chemischen Haut"pflege"mittel, die von den meisten Menschen tagtäglich verwendet werden, hat die Haut ihre Fähigkeit, Säuren und Gifte auszuleiten häufig verloren.

Nicht nur die chemischen Substanzen, die sich wie ein Film auf die Haut legen, verhindern die Säure- und Giftauusscheidung, sondern auch die abgestorbenen Hautzellen, die nicht schnell genug abgetragen werden können, tragen sehr dazu bei.

Daher ist es so wichtig, den Körper durch regelmäßiges Bürsten bei seiner Entsäuerung und Entgiftung zu unterstützen.

Das Trockenbürsten bewirkt, dass sich die Poren der Haut öffnen, was eine deutlich bessere Durchblutung zur Folge hat. Schon bald nach der Massage wird der Körper wohliger gewärmt und die Haut wird wunderbar weich und geschmeidig.

## Aktivieren Sie das Lymphsystem

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.

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.

## Wie die Haut mit der Trockenbürste gebürstet wird

Wenn auch Sie von dem hohen gesundheitlichen Nutzen einer Trockenmassage profitieren wollen, bürsten Sie Ihre Haut vor jedem Duschen oder Baden sorgfältig – selbstverständlich unter Aussparung verletzter Hautbereiche (Entzündungen, Ausschläge etc.). Auch das Gesicht sollten Sie ausschließlich mit einer speziellen Gesichtsbürste behandeln.

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.

## Unser Tipp: Die Klosterbürste

Eine ganz besondere Bürste unter den Trockenbürsten ist die Klosterbürste. Bereits im Mittelalter wussten die Mönche und Nonnen um deren wundersame, energiespendende Wirkung. Diese Wirkung beruht auf der besonderen Kupferlegierung der Borsten.

Sie erzeugen bei Reibung einen winzigen Strom, der die gebürsteten Bereiche sofort entspannt und den Körper insgesamt revitalisiert. Mit der Klosterbürste erzielen Sie eine unvergleichbar erfrischende, belebende Massage.

**\* Hier finden Sie eine empfohlenswerte Klosterbürste**

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/trockenbuerstenmassage-pi.html>