

TROCKENBÜRSTEN

Anleitung



LAMPOX

WARUM TROCKEN BÜRSTEN GUT TUT

LAMPOX



Trockenbürsten ist ein ganzheitliches, wohltuendes Erlebnis aus der Heilkunde Ayurveda. Bereits vor über 5000 Jahren gehörte das tägliche Bürsten, auch „gharsana“ genannt, zu den wichtigsten Anwendungen. Mitte des 19. Jahrhunderts machte Sebastian Kneipp die Anwendung auch in Deutschland bekannt. Er empfahl Trockenbürsten vor allem an kalten Tagen, um das Immunsystem zu stärken und grippalen Infekten vorzubeugen.

Dabei wird der Zustand des Körpers verbessert, indem porenverstopfende, abgestorbene Hautschuppen entfernt und die Durchblutung verbessert werden. Der Peeling-Effekt macht die Haut glatter, ebenmäßiger und strahlender. Der größte Vorteil der Trockenbürstenmassage ist die Anregung des Lymphsystems: hier werden unerwünschte Toxine effektiv aus dem Körper gespült.



VORTEILE DER TROCKEN- BÜRSTENMASSAGE

**eine wohltuende, einfache
Anwendung ganz ohne Chemie,
Batterien oder Strom**

Bereits eine fünfminütige
Trockenbürstenmassage täglich bringt
sehr viele Vorteile für deine Gesundheit:

- sie fördert die Durchblutung und lässt deine Haut strahlen
- das lymphatische System wird kräftig angekurbelt und schleust Giftstoffe aus deinem Körper
- Cellulite wird verringert, das Bindegewebe an den Oberschenkeln gestrafft und gefestigt
- ein Peeling mit den Naturborsten befreit die Haut von Hautschüppchen und regt die Produktion neuer Hautzellen an
- Dry Brushing am Morgen bringt den extra Frische-Kick: du fühlst dich wach und energiegeladener

Bitte nur auf gesunder Haut anwenden, bei Hautkrankheiten oder Akne frage bitte eine:n Dermatolog:in.



ANWENDUNG

SO WENDEST DU DIE TROCKENBÜRSTE RICHTIG AN

STREICHE IMMER RICHTUNG HERZ

Starte die Massage zuerst mit leichtem Druck und steigere den Druck nur so lange es noch angenehm ist. Die Haut sollte gerötet, aber nicht zerkratzt erscheinen.

Die wichtigste Regel beim Trockenbürsten ist: immer in Richtung Herz streichen und stets bei den Körperpartien beginnen, die am weitesten vom Herzen entfernt liegen.

Beginne mit dem rechten oder linken Fuß und bürste mit geraden oder kreisenden Bewegungen über das Bein und den Oberschenkel bis zum Po.

Bei den Händen startest du mit der rechten oder linken Hand und streichst bis hoch zur Schulter.

Danach widmest du dich dem Bauch und Rücken. Achtung: streiche kreisförmig über den Bauch im Uhrzeigersinn (von dir aus gesehen), denn so verläuft der Darm und nur so unterstützt du ihn am besten. Nun greifst du über die Seiten nach hinten und bürstet kreisförmig den Rücken

Nach der Massage kannst du ein Pflegeprodukt anwenden, z. B. eine Bodylotion oder ein Körperöl. Nun werden die Wirkstoffe der Pflege optimal von der Haut aufgenommen und machen deine Haut noch geschmeidiger.

Spürst du einen wohltuenden Effekt und ein Gefühl, wie direkt nach einem Spa-Besuch? Gutes kann so einfach sein.



HARD FACTS

alle Materialien
unserer
Körperbürsten sind
zu 100% frei von
Plastik*

die Naturborsten
bestehen aus
Wildscheinborsten
oder Pferdehaar

*nur das 2er-Set hat ein Plastikpad, das Schlaufe und Holzgriff zusammenhält

FACE BRUSH



Unsere Gesichtsbürste ist speziell für das Gesicht: für schöne, frische Haut und einen strahlenden Teint!

Durch eine Gesichtstrockenbürste wird deine Haut gepeelt und bekommt eine stimulierende Massage. Diese befreit die Haut von alten Hautschüppchen, Giftstoffe werden ausgeleitet und zurück bleibt eine rosige, weiche Haut, die strahlt. Unmittelbar nach dem Bürsten wirkt die Haut straff und prall, ein natürlicher Lifting-Effekt. Hautunreinheiten werden gelindert und Poren wirken feiner, da die Haut besser durchblutet ist. Anschließend kann die Gesichtshaut Pflegemittel besser aufnehmen, was sie besonders wirksam machen.

WIE WENDE ICH DIE GESICHTSBÜRSTE AN?

Vor der Massage reinigst du dein Gesicht gründlich und trocknest es ab.

Jetzt streichst du jeweils drei bis fünf Mal mit leichten Bewegungen über jede Gesichtshälfte. Rund um die Augen, von der Nase und dem Kinn weg hin zu den Ohren, von den Augenbrauen hoch über die Stirn bis zum Haaransatz. Den Hals nicht vergessen, von unten nach oben Richtung Kinn. Probiere einfach aus, wieviel Druck für dich angenehm ist. Eine leichte Rötung ist nun normal.



LAMPOX

Entdecken Sie auch
andere Produkte
von
lambox

lambox
New-York-Ring 25
71686 Remseck am Neckar
Redaktion: Anna Knoll

info@lambox.de
@_lambox_

WWW.LAMPOX.DE