

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.

Dabei wird die Durchblutung verbessert und porenverstopfende Hautschuppen entfernt. Der Peeling-Effekt macht die Haut glatter, ebenmäßiger und strahlender. Außerdem wird das Lymphsystem angeregt: unerwünschte Toxine werden effektiv aus dem Körper gespült.



VORTEILE DER TROCKEN- BÜRSTENMASSAGE

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

- 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 energiegeladen

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 - TEIL 1

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.



ANWENDUNG

SO WENDEST DU DIE TROCKENBÜRSTE RICHTIG AN

STREICHE IMMER RICHTUNG HERZ - TEIL 2

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.



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 bekommt deine Haut eine stimulierende Massage, wird von alten Hautschüppchen befreit, 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. Anschließend kann die Gesichtshaut Pflegemittel besser aufnehmen.

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.

The background of the advertisement is a solid pink color with a diagonal split into a darker pink section on the bottom right. Decorative elements include small clusters of white baby's breath flowers in the top-left and bottom-left corners, and white line-art leaves scattered throughout. Four wooden brushes are displayed: a small cylindrical brush with light-colored bristles at the top; a large oval brush with black bristles and a wooden handle in the lower-left; a wooden foot brush with a white fabric strap and light-colored bristles in the upper-right; and a round wooden back brush with light-colored bristles in the lower-right. The brand name 'Lambox' is visible on the handles of the large oval and round brushes.

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