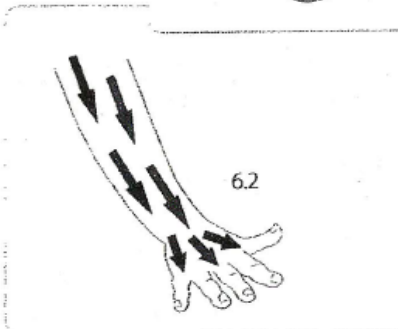
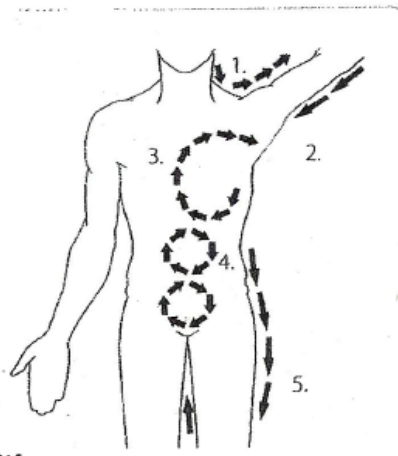


Kopfbereich

1. Mit Zeige- und Mittelfinger entlang der Ohrmuschel auf- und abwärts massieren.
2. Mit Zeigefinger vom Nasenflügel Richtung Stirn streichen, über der Augenbraue entlang austreichen.
3. Mit den flachen Händen von der Kinnmitte zu Profundus austreichen.
4. Anschließend zu Terminus austreichen.

Körper

1. Mit der linken Hand beginnend, im Nackenbereich der rechten Körperseite mit leicht kreisenden Bewegungen in Richtung Ellenbogen massieren, um das Gelenk herum kreisend massieren. Anschließend bis zu den Fingerspitzen hin.
2. Über die Innenseite des Armes mit fließender Bewegung Richtung Achsel austreichen. Mit der rechten Hand den Vorgang auf der linken Körperseite wiederholen.
3. Um die Brust kreisend, mit fließenden Bewegungen zur Achsel hin austreichen.
4. Oberbauch von rechts nach links kreisend und Unterbauch von links nach rechts kreisend (parallel) massieren.
5. Oberschenkel bis zu den Zehen hin mit fließenden Bewegungen massieren. Über die Innenseite des Beines nach oben zur Leiste austreichen.
6. Füße und Hände in Ausscheidungsrichtung massieren.



Die „Ausscheidungsrichtung“ ist entscheidend.

Unser Körper ist bestrebt, seine zentralen Organe sauber und seine Funktionen intakt zu halten. Säuren und Schadstoffe, 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“ sind für den Körper zunächst die Achselhöhlen. Hier befinden sich ca. 200 Schweißdrüsen auf 1 cm² und zahlreiche Talgdrüsen. Intensive Ausscheidungen spüren und riechen wir z. B. über das Schwitzen. Auch die Leistengegend 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“ anfühlen.

Insbesondere unseren „Enden“ wie 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

Körper unterstützen wir dabei in seinem Bestreben sich zu reinigen, indem wir ihn in Ausscheidungsrichtung zum nächsten Abfluß hin bürsten, d.h.:

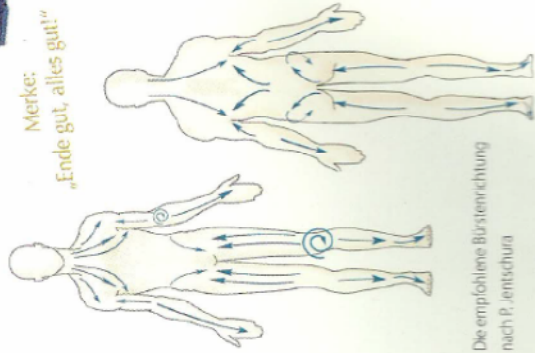
- zu den Finger- und Zehenspitzen
- zu den Achselhöhlen
- zu den Leisten hin.

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 regelmäßigen basischen Fuß- und Vollbäder durchzuführen.

Bedienen Sie sich dazu des milchionenfach bewährten P. Jentschura Badesalzes „MeineBase“.



Merke:
„Ende gut, alles gut!“



Die empfohlene Bürsterrichtung nach P. Jentschura

Herrliche Erfrischung am Morgen und wohltuende Entspannung am Abend

Nutzen Sie die folgenden Bürstmassagen für Ihr Wohlbefinden:

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| Naß- und Trockenbürstungen: | Trockenbürstungen: |
| - Hand-, Fuß- und Nagelbürstungen | - Energiebürsten-Massagen |
| - Gesichts- und Dekolletéebürstungen | - Haar- und Kopfbürstungen |
| - Körperbürstungen | |

Wählen Sie zuerst die richtige Bürste

Für die Hand-, Nagel- und Fußpflege eignet sich die Nagelbürste hervorragend. Sie hat feste schwarze Wildschweinborsten, ist beidseitig besteckt, oben radial beschnitten und sehr griffig.

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

Meine Bürstenkur nutzt diese Ausscheidungsfunktion und empfiehlt intensive, basische Hand-, Fuß- und Nagelbürstungen im basischen Bad. Die dafür benötigte Lauge kann wie folgt hergestellt werden aus:

- 3-5 Liter kaltes Wasser
- 1 TL MeineBase

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 erholend im warmen, basischen Wasser für 30 – 90 Minuten.

