

Morgendliche Antriebslosigkeit

Wer kennt sie nicht, die Anlaufschwierigkeiten am Morgen, Schläppheit und Lustlosigkeit, manche klagen über einen niedrigen Blutdruck. Dabei sind die Tage schon länger und der Start in den Tag sollte eigentlich leichter gelingen. In solchen Situationen hilft ein klassisches und einfaches Hausmittel: das sanfte Bürsten.

Die Wirkungen der Bürstenmassage sind sehr vielfältig

Durch das Streichen wird die Durchblutung der Haut verbessert, es fließt vermehrt Blut in den feinen Kapillaren der Haut. Schad- oder Entzündungsstoffe werden leichter abtransportiert. Die Haut kann sich leichter regenerieren und bleibt elastisch. Wird die Haut vitalisiert, aktiviert das auch unsere Abwehrkräfte. Auch auf das Hautbild (Cellulite) wirkt sich regelmässiges Bürsten positiv aus.

Durch die Bürstenmassage wird Dein Kreislauf angeregt. Das wiederum wirkt ausgleichend auf den Blutdruck: Ein zu niedriger Blutdruck steigt ein wenig an, ein zu hoher Blutdruck zeigt nach einer Weile eine leicht sinkende Tendenz.

Die Bürstenmassage fördert auch den venösen und lymphatischen Fluss (schwere Beine).

Über Nervenverbindungen, die von der Haut über das Rückenmark zu den inneren Organen reichen, kann die Anwendung die Leber, die Nieren und den Darm anregen. Das wiederum wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel und die Ausscheidungsvorgänge aus.

Bürsten: So einfach geht's

Wie bei vielen Massnahmen aus dem naturheilkundlichen und alternativen Bereich gilt auch hier: eine einmalige Bürstenmassage wird kaum eine Wirkung zeigen. Vielmehr ist die regelmässige Anwendung zwei- bis dreimal pro Woche notwendig.

Es gibt Bürsten mit und ohne Stiel, Handschuhe, Pads und geflochtene Bänder aus Fasern von Sisal (Agave) und Luffa (Kürbisgewächs), aber auch aus Rosshaar. Auch wenn man zu Beginn das Gefühl hat die Bürste sei zu hart, Mann/Frau gewöhnt sich schnell daran und auch die Borsten werden mit der Zeit weicher.

Am besten gleich nach dem Aufstehen bei offenem Fenster zuerst einige tiefe Atemzüge und anschliessend ca. 10 Minuten nach folgender Anleitung bürsten:

1. Herzentfernt beginnen, also aussen am rechten Fuss. Von dort die Bürste mit kreisenden oder streichenden Bewegungen an der Aussenseite des Beins nach oben. Dann auf der Innenseite des Beins nach unten. Über den Fussrücken die Vorderseite des Beins nach oben und an der Hinterseite des Beins nach unten zur Ferse. Druck je nach Empfinden oder Tagesverfassung stärker oder schwächer
2. Nun das linke Bein nach demselben Schema
3. Über die rechte, dann die linke Gesässhälfte kreisen
4. Nun den rechten Arm: streichenden Bewegungen an der Handinnenfläche über die Innenseite nach oben bis zu den Schultern und an der Aussenseite des Arms wieder nach unten zur Handausserfläche
5. Nun den linken Arm nach demselben Schema
6. Brust in Form einer liegenden Acht umkreisen
7. Bauch kreisförmig entsprechend dem Dickdarmverlauf: von rechts unten beginnend nach links unten
8. Für den Rücken eignet sich eine Bürste mit Stiel, für das Gesicht einen feinen Seidenhandschuh

Jetzt ab unter die Dusche, probier mal aus wie belebend zum Schluss kaltes Wasser (oder wer es gar nicht schafft kühles Wasser) gut tut – inklusive Kopf.

Alle wichtigen Funktionen werden mit genügend Wasser unterstützt, deshalb ist es gesundheitsfördernd über den Tag verteilt 2 Liter Wasser zu trinken!

Nun wünsche ich Dir einen Superstart in den Tag und eine energiegeladene Zeit ☺

Herzliche Grüsse Antonella
www.boschvital.ch