



SEEROSE BARBARA TAUSZ OG

FUSSPFLEGE, KOSMETIK, MASSAGE, ENERGIEARBEIT

A-7535 St. Michael, Schulstr. 324; T: +43 (0)664 170 17 71
www.seerose-tausz.at; e-Mail: barbara@seerose-tausz.at



VERWÖHN- und PFLEGE-TIPP

DAS BÜRSTEN DER HAUT

Frühjahrsmüdigkeit – Wär's da nicht toll wenn es eine einfache Methode gäbe, mit der jeder selbst für eine positive Aktivierung des Kreislaufes sorgen kann?

Cellulite – Wär's da nicht toll, wenn es eine einfache Methode gäbe, mit der man der Orangenhaut ein klein wenig entgegen wirken kann, jetzt vor dem Sommer?

Da gibt's was, und zwar eine Methode mit der Sie beides gleichzeitig erledigen können. Vor dem Duschen bürsten Sie die Haut ab, und zwar mit einer relativ grob-borstigen Bürste. Achten Sie dabei auf die Bürstrichtung:

Beginnen Sie an der Außenseite des rechten Fußes, und bürsten Sie bis zum Oberschenkel, an der Innenseite des Beines gehen Sie wieder hinab bis zum Fuß. Bewegen Sie die Bürste dabei in gleich bleibendem Druck kreisförmig. Dann machen Sie das gleiche mit dem linken Bein. Wiederholen Sie diese Vorgänge einige Male.

Anschließend folgt die Behandlung des unteren Rückens und des Gesäßes. Danach folgen der rechte und linke Arm beginnend bei den Händen, wieder außen Richtung Kopf und innen zurück. Nun bürsten Sie noch Rücken (soweit wie möglich), Schultern und Dekolletè. Abschließend folgt eine Bauchbürstung im Uhrzeigersinn.

Dabei wird die Haut von abgestorbenen Zellen gereinigt, aber auch eine bis tief ins Gewebe wirkende Aktivierung verschiedener Hautschichten erreicht. Auch ein nach der Dusche verwendetes Körperöl oder Körperlotion kann durch die vom Abbürsten geöffneten Poren besser einziehen.

Viel Spaß mit diesem Tipp wünschen Barbara und Günther Tausz