



Färjestadens Hälsa och Zonterapi

Torrborstning renar lymfa och bindväv

Lymfan för bort gifter och överskottsvätska från kroppscellerna.
Lymfan har ingen egen "pump", som hjärtat är för blodådrorna.
Lymfans flöde stimuleras istället genom hudborstning, massage och rörelse.

Detta gör du själv för att dränera lymfan, flöde och avgiftning

Torrborsta huden 2 - 5 minuter/dag – morgonen en bra tidpunkt (före dusch).
Rör dig – promenera 30 min/dag (minst), ännu bättre med rask takt så du svettas.
Om du har studsatta - hoppa 10 min/dag (mycket bra för lymfans flöde)



Huden är ett stort avgiftningsorgan.

Upp till 500g restprodukter lämnar huden varje dygn (ca 1/3 av kroppens totala mängd slaggprodukter).
Torrborstningen håller hudporerna öppna och rena och avlastar både leverns och njurarnas reningsarbete.

Det här händer vid torrborstning

Du avlägsnar på samma gång gamla och stagnerade hudrester och sura avfallsprodukter.
Du stimulerar och dränerar själv hela lymfsystemet.
Du stimulerar ett tryck på lymfsystemet som innebär att lymfa kan tömmas i tarmarna lättare.
Huden härddas, underhudsfettet balanseras, bindväven renas och muskelspänningar påverkas.
Torrborstning är det klassiska sättet för lymfdränering.

Så här torrborstar du:

Tidsåtgång 2 - 5 minuter.

All borstning ska gå i riktning mot hjärtat. Din hud ska vara torr (dvs. borsta innan du duschar).
Börja borsta från fotsulorna och uppåt, 4 - 10 drag på benens fram och baksida, in och yttersida, nerifrån och upp. Borsta från fingerspetsarna, upp mot skuldrorna på samma sätt.
Borsta framsidan. (Mellangärdet medsols med cirkulerande rörelser – gynnar flödet i tarmen.)
Rygg, nacke skuldror där du kommer åt.
Borsta alltid i riktning mot hjärtat.

Obs!

Var försiktig vid åderbräck.
Några minuters torrborstning kan vara lika effektivt som 30 minuter fysisk träning för att rena lymfan.

Borsten

Använd helst en borste med naturborst, Den ska inte riva dig, men inte heller vara för mjuk.
Enklarest att använda borste utan långt handtag, alternativt skrubhandske.

Borste med långt handtag gör att du litet enklare kommer åt hela ryggen.
En naturborste kostar mellan 150 – 200 kr, handsken 50 – 100 kr. Bra investering!
Mjukare borst om du har mycket känslig hud och vid borstning av ansikte och hals



Tvätta borsten med vatten med ett par veckors mellanrum och låt den torka innan du använder den igen.



Färjestadens Hälsa och Zonterapi

Örtapoteket

Webbshop för naturlig hälsa!

Hudborste

Pris: 129 SEK



Artnr.: HR-30

Lagerstatus: I lager

Borste för torrborstning och för att stimulera och öka lymfcirkulationen.

Rekommenderad av Dr. Robert Gray.

OBS. Endast för torrborstning!

<http://www.ortapoteket.se/sv/e-handel-produktsida/presenthorna/hudborste/>

**ala
eco**



Massageborste medelhård

Wellfit är en medelhård massageborste av ångat björkträ med medelhårda naturborst för torr- eller våtborstning av hela kroppen. Borsten är en blandning av mjuk tagel och starka växtfibrer och fungerar bra på t ex celluliter och apelsinhud.

Pris: 179 kr

<http://www.alaeco.se/kategori/Massageborstar>