

## Gesundheitstipp

# „in den Fluss kommen“

Frühjahrsmüdigkeit Ade – erhöhen Sie Ihre Vitalität durch Trockenbürsten!

Unterstützen Sie den Entgiftungsprozess Ihres Körpers indem Sie durch Trockenbürsten die Durchblutung und den Lymphfluss anregen. Trockenbürsten erhalten Sie in der Drogerie.

### Trockenbürsten so wird's gemacht:

1. rechtes Bein: von der Beinaussenseite vom Fuss bis zur Hüfte aufwärts trocken bürsten, den Vorgang 2 -3 mal durchführen → immer Richtung Herz arbeiten
2. anschliessend den Vorgang an der Beininnenseite wiederholen
3. rechter Arm: an der Armaussenseite entlang von der Hand bis zur Schulter hin Trocken bürsten, Vorgang 2-3 mal durchführen
4. anschliessend den Vorgang an der Arminnenseite wiederholen
5. wiederholen Sie den gesamten Vorgang auf der linken Körperseite
6. Zusatztipp: tragen Sie nach dem Trockenbürsten ein entwässerndes Birkenöl auf