

Fühl Dich wohl in Deiner Haut!



# Bürsten

in Ausscheidungsrichtung



Verlag Peter Jentschura

# Liebe Mitmenschen,



**die Haut ist ein großes Ausscheidungsorgan**, welche als solches leider viel zu wenig genutzt wird. Sie dient mit ihren zahlreichen Drüsen, z. B. mit den Schweiß- und Talgdrüsen, und auch mit ihrer Schuppenbildung und dem Haarwuchs zur Ausscheidung von Säuren und Giften!

*Dr. h. c. Peter Jentschura*

## Bürstenmassagen für Körper, Geist und Seele

Die Jentschura Bürstenmassagen nutzen die Ausscheidungsfunktion der Haut und berücksichtigen dabei die Ausscheidungsrichtungen und -regionen des Organismus. Aufgrund von säurelastigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sind unsere Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge oft überlastet.

Alle Schadstoffe, die sie nicht ausscheiden können, schiebt unser Organismus zu Hautregionen, die sehr drüsenreich sind, um sich dort von ihnen zu befreien. Solche Ausscheidungsregionen sind z. B. unsere Füße und Hände, die Kniekehlen und Armbeugen, die Achselhöhlen und Leisten.

Die Haut hat in diesen Regionen bis zu 200 Schweißdrüsen pro 1 cm<sup>2</sup> und zahlreiche Talgdrüsen. Damit bieten diese Ausscheidungsregionen ideale Voraussetzungen, um vom Organismus zur Ausscheidung von

Schadstoffen genutzt zu werden. Diese Ausscheidungsvorgänge können durch richtige Körperpflege gefördert werden.

Regelmäßige Trocken- und Nassbürstungen regen die Ausscheidungen des Organismus über die Haut an und reinigen sie gleichzeitig. Bürstungen entlang der verschiedenen Ausscheidungsrichtungen steigern nicht nur das Wohlbefinden, sondern sie sind auch eine äußerst wirksame Hilfe, um die Haut von abgestorbenen Hautpartikeln zu befreien und die Ausscheidungsleistung der Haut zu erhöhen. Blut- und Lymphkreislauf werden dadurch aktiviert. Schadstoffe werden abtransportiert, und das Bindegewebe wird gereinigt.

Die verbesserte Durchblutung regeneriert das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Haut und Bindegewebe werden straff und rein. Cellulite wird bei regelmäßiger Anwendung günstig beeinflusst, und Müdigkeit am



Morgen wird damit schnell überwunden. Eine entsprechende Bürste sollte, je nachdem welche Körperpartie gebürstet wird und je nach individuellem Hautempfinden ausgewählt werden.

So kann von Masseuren und anderen Therapeuten, natürlich auch von allen gesundheits- und schönheitsbewussten

Denken Sie bei jeder Bürstenmassage und natürlich auch bei der Auswahl der richtigen Bürste an das Arndt-Schulz'sche Reizgesetz:

- Schwache Reize regen die Selbstheilungskräfte an,
- starke Reize hemmen diese, und
- stärkste Reize heben Sie auf.

Auf seinem Heilungsweg muss der Körper immer Sieger bleiben!

Menschen, ausgiebig massiert werden. Ist unser Organismus in seinem Inneren sauber, belohnt er Sie in seinem Äußeren mit einer schönen Haut.

Das Herz ist das Zentrum unseres Organismus, unsere Haut seine Peripherie oder sein „Ende“. Insofern ist die Schönheit unserer Haut gleichbedeutend mit einem gesunden reinen Körper nach der Erkenntnis: „Ende gut – alles gut.“

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit, einen sauberen Organismus innen und eine schöne Haut außen.

Ihr

Dr. h. c. Peter Jentschura

# Die „Ausscheidungsrichtung“ ist entscheidend.

Unser Körper ist bestrebt, seine zentralen Organe sauber und seine Funktionen intakt zu halten. Säuren und Gifte, 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“ des Organismus sind zunächst die Achselhöhlen. Intensive Ausscheidungen spüren und riechen wir z.B. beim 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“ bemerkbar machen.

Insbesondere unsere „Enden“, z.B. unsere Hände und Füße, sind sehr effektive Ausscheidungsregionen. Die Ausscheidungsmechanismen der Haut werden hier als Schweiß, Schuppen, Hornhaut oder als Ausscheidungen unter den Finger- und Zehennägeln sichtbar.

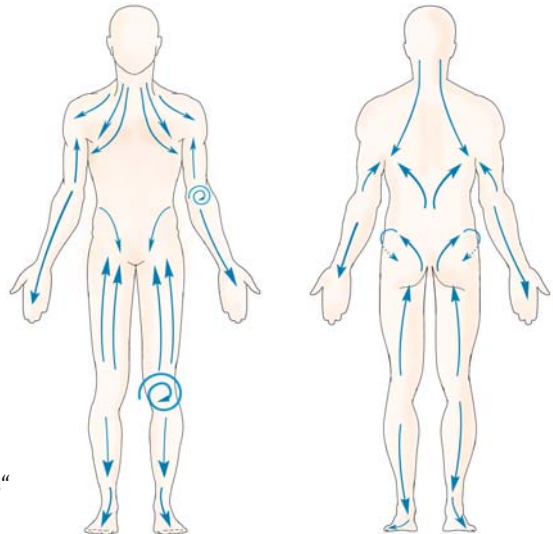
Alle diese „Abflüsse“ wollen sorgfältig gebürstet und freigehalten werden. Unseren Organismus unterstützen wir in seinem Bestreben sich zu reinigen, indem wir ihn in Ausscheidungsrichtung zum nächsten „Abfluss“ hin bürsten.

## Die Bürstenrichtungen nach Dr. h. c. Peter Jentschura

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

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 möglichst regelmäßigen basischen Fuß- und Vollbäder durchzuführen und im Anschluss basische Wickel, Achselkissen o.ä. zu applizieren.

**Merke:** „Ende gut, alles gut“



# Herrliche Erfrischung am Morgen und wohltuende Entspannung am Abend

Nutzen Sie die folgenden Bürstenmassagen für Ihr Wohlbefinden:

## Nass- und Trockenbürstungen

- Hand-, Fuß- und Nagelbürstungen
- Gesichts-, Hals- und Dekolleteebürstungen
- Körperbürstungen

## Trockenbürstungen

- Energiebürsten-Massagen
- Haar- und Kopfbürstungen

## Wählen Sie zuerst die richtige Bürste

Für die Hand-, Nagel- und Fußpflege eignet sich hervorragend eine zweiseitig besteckte Nagelbürste.

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



## Hand-, Fuß- und Nagelbürstungen

Die Füße gelten in der Naturheilkunde als unsere „Hilfsnieren“. Aber nicht nur über die Füße, sondern auch über die Hände können Säuren und Schadstoffe ausgeschieden werden. Deshalb leiden viele Menschen an Handschweiß.

Zur Nutzung dieser Ausscheidungsfunktionen empfehlen sich intensive, basische Hand-, Fuß- und Nagelbürstungen im basischen Bad. Die dafür benötigte Lauge kann aus 3-5 Liter kaltem Wasser und aus einem Teelöffel basischem Badesalz hergestellt werden.

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 erholsam im warmen, basischen Vollbad für 30 - 90 Minuten.



**Die morgendliche Bürstung** der Finger- und Zehennägel ist der tägliche „kleine Reinigungsdienst“ des menschlichen Körpers.



## Die basische Handbürstung

Zuerst werden die Fingernägel, dann die Finger, die Handflächen, die Hände oben und an den Seiten und zum Schluss die Unterarme gebürstet.

Mit der radial besteckten und beschnittenen Seite einer Nagelbürste werden jeden Morgen die Finger- und Zehennägel intensiv saubergebürstet.

Sie alle sind kleine Ausscheidungsregionen, die jeden Tag von den Ausscheidungen der Nacht gereinigt werden wollen. Das gelingt hervorragend mit den kurzen und starken Borsten einer Hand- und Nagelbürste, die stramm unter die Nägel greifen.

Für jede Hand sollte sich einige Minuten Zeit genommen werden. Auch die Gelenke, die Daumen und die Unterarme werden gebürstet, immer mit dem Hauptdruck zu den Fingernägeln hin.

## Die basische Fußbürstung

Zuerst werden die Fußnägel, dann die Zehen, die Fußsohlen, die Füße oben, an den Seiten und dann die Fersen, und zum Schluss die Knöchel gebürstet.

Auch wenn wir zur Anregung der Durchblutung oftmals hin und her bürsten und auch kreisende Bewegungen nicht fehlen, so ist die Hauptrichtung der Hand- und Fußbürstungen immer der Ausscheidungsrichtung folgend zu den Finger- oder Zehennägeln hin gerichtet.



# Zarte Streicheleinheiten für Gesicht und Dekolletee

## Gesichts- und Dekolleteebürstungen

**Die Gesichtsbürstung** sollte sehr schonend als Nassbürstung während des basischen Vollbades erfolgen. Für diese Bürstungen ist eine weiche Gesichtsbürste und für robustere Haut eine Kosmetikbürste zu empfehlen.

Das sanfte Bürsten regt die Durchblutung an und damit den Abtransport und die Ausscheidung von Säuren und Giften sowie die Regenerierung der gebürsteten Hautregion.



**Zur wirkungsvollen Pflege** der Nasen-, Stirn- und Augenregion kann man diese drei Bereiche auch mit einer „liegenden Acht“ um die Augen herum bürsten.

## Die Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolletee in zwölf Schritten

Wir Menschen scheiden unsere Säuren und Gifte nach außen und im besonderen „nach vorne“ aus. Der Oberkörper mit seinen lebenswichtigen Organen und Funktionen entledigt sich ein Leben lang aller ihn schädigender Substanzen nach außen zu seiner Peripherie und zu seinen Ausscheidungsorganen und -regionen hin.

Das fängt mit der fettigen Stirn und Nase an und setzt sich über tränende Augen und Gerstenkorn, die tiefende oder niesende Nase,

über die Schleimabsonderungen aus den Mandeln bis zu der Plaque aus den Zahntaschen fort.

Wir scheiden unter den Achselhöhlen nach vorne aus und schwitzen in der Leistengegend.

In besonderem Maße ist unsere Haut von der „Ausscheidung nach vorne“ betroffen. Das sog. „Älterwerden der Haut“ ist u. a. die Folge von Säure- und Giftansammlungen unter der

Haut, welche die kollagenen Fasern und das Unterhautfettgewebe in Mitleidenschaft ziehen und dadurch zu immer schlechterer Durchblutung, zu Ablagerungen, zu Falten, zu Tränensäcken, zur faltigen Elefantenhaut der Unterlider der Augen führen oder was andere unerfreuliche Erscheinungsbilder auch sein mögen.

Im Alter treten „vorne“ noch weitere Phänomene auf wie beispielsweise Zysten in der Brust der Frau, die man gescheiterweise zu den Achselhöhlen hin regelrecht wegstreicht, zusätzlich basisch badet und/oder mit basischen Wickeln und Achselkissen unterstützend behandelt. Oder es wachsen im Alter plötzlich Haare aus der Nase und aus den Ohren, während der Haarwuchs auf dem Kopf immer lichter wird.

## Durchführung

Wir fangen mit der manuellen Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolletee beim Gesicht an. Dessen Regenerierung starten wir mit einer so genialen wie einfachen und von jedem von uns durchzuführenden Reinigungsmaßnahme.

Diese ist das morgendliche Hinausschieben oder Hinausbürsten von Säuren und Giften aus der Stirn, aus dem Gesicht, aus dem Hals und aus dem Dekolletee. Als Werkzeuge dienen uns eine zarte Gesichtsbürste, eine Kosmetikbürste oder unsere beiden Handballen unterhalb des Daumens.

Schauen wir uns das lymphatische Abflusssystem unseres Oberkörpers an, dann sehen wir, dass dieses oberhalb der Stirn entspringt. Es führt über die Lymphknoten vor den Ohren den Hals hinunter und im oberen Brustbereich, nach rechts und links und

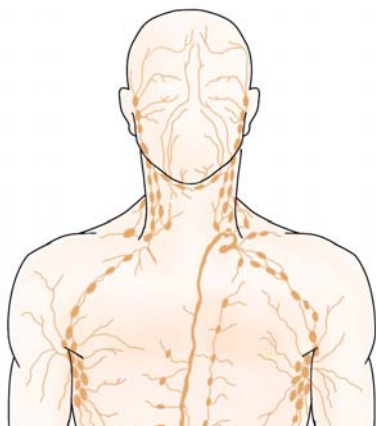
mündet in die Achselhöhlen. Dort werden die Säuren und Gifte, mehr oder weniger stark riechend, durch die Schweißdrüsen ausgeschieden.

Wir sollten sie hinausschieben oder -bürsten, den Weg des lymphatischen Abflusses hinunter zu den Achselhöhlen! Bei gesunder robuster Haut gehen wir folgendermaßen vor:

Die Streichungen können trocken oder feucht im basischen Bad mit einer weichen Gesichtsbürste oder auch mit einer festeren Kosmetikbürste durchgeführt werden. Ebenso gut kann diese wirkungsvolle Maßnahme mit den Händen bzw. Fingern im basischen Badewasser durchgeführt werden. Diese Möglichkeit ist auch bei empfindlicher Haut sehr zu empfehlen.

Ganz schnell regt die Alkalität des aufgelösten Badesalzes die Talgdrüsen zur Ausscheidung von Hautfett an, so dass sich in aller kürzester Zeit ein angenehmer Gleitfilm bildet. Dieser führt dazu, dass wir unsere Streichungen mit Leichtigkeit durchführen können.

## Das Lymphsystem des Oberkörpers





# Die zwölf Schritte

**Alle zwölf Streichungen** werden nacheinander auf beiden Seiten je fünf- bis siebenmal ausgeführt. Wir beginnen bei Schritt 1 mit der rechten Seite des Oberkörpers. Diese wird mit der linken Hand fünf- bis siebenmal ausgestrichen. Dann wird die linke Körperseite mit der rechten Hand fünf- bis siebenmal ausgestrichen. Wir arbeiten immer über Kreuz, also mit der rechten Hand an der linken Seite von Kopf und Körper und mit der linken Hand an der rechten Seite.

## Schritt 1

Wir beginnen mit einem Klopfen, Drücken und Streichen der Lymphknoten, die sich zwischen Schlüsselbein und Achselhöhle befinden, immer in Richtung der Achselhöhlen.

## Schritt 2

Wir streichen den Hals hinunter über die Lymphknoten des Dekolletees zur Achselhöhle.

## Schritt 3

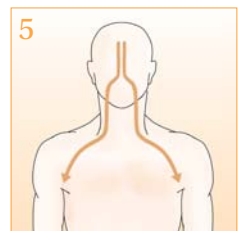
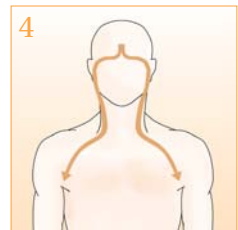
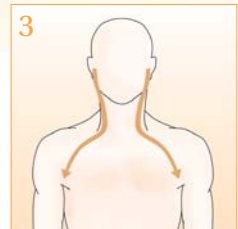
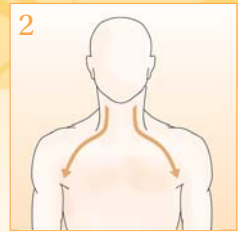
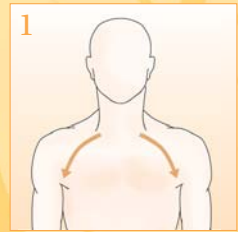
Danach geht es vor den Ohren hinab den Hals hinunter zur Achselhöhle.

## Schritt 4

Jetzt folgen je fünf bis sieben Streichungen von der Stirnmitte aus nach rechts und links, vor den Ohren hinab, den Hals hinunter bis zur Achselhöhle.

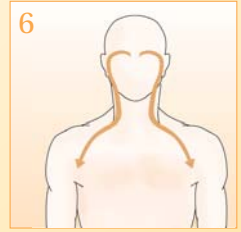
## Schritt 5

Nun arbeiten wir aus der Mitte der Stirn heraus zuerst rechts, dann links an der Nase hinunter, rechts dann links über das Kinn und dann den Hals hinunter zur jeweiligen Achselhöhle.



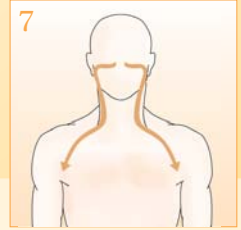
## Schritt 6

Es folgen fünf bis sieben Streichungen von der Nasenwurzel aus nach rechts und dann nach links über das jeweilige Oberlid zu den Ohren hin, dann hinunter bis zu den Achselhöhlen.



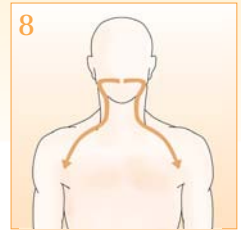
## Schritt 7

Die nächsten Streichungen nehmen wir vom Nasenrücken aus nach rechts und nach links zu den Ohren hinüber vor. Fünfmal nach rechts und fünfmal nach links, immer von der Nase aus über das Jochbein zu den Ohren hin, von dort den Kopf vor den Ohren abwärts, dann den Hals hinunter bis zu der jeweiligen Achselhöhle hin.



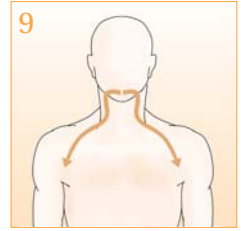
## Schritt 8

Wir beginnen unterhalb der Nase und streichen die Oberlippe fünf- bis siebenmal nach rechts und nach links aus. Danach führt die Streichung weiter bis unter das Ohr, dann von dort den Hals hinunter zur jeweiligen Achselhöhle hin.



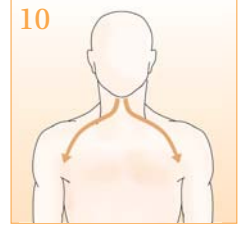
## Schritt 9

Wir führen wieder jeweils fünf- bis sieben Streichungen aus, diesmal von der Kinnmitte unterhalb des Mundes nach rechts zum Hals hinüber, dann bis zur Achselhöhle hinunter, immer fünf- bis siebenmal nach rechts und fünf- bis siebenmal nach links.



## Schritt 10

Jetzt setzen wir an der Kinnlade rechts an und streichen den Hals hinunter und weiter bis zur Achselhöhle. Dann folgen wieder fünf bis sieben Streichungen, die an der linken Kinnlade beginnen, den Hals hinunter führen und dann weiter zur linken Achselhöhle hin.

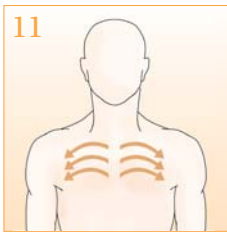


## Schritt 11

Für die Erhaltung oder Erzielung eines schönen Dekolletees streichen und schieben wir immer wieder aus der Mitte des Dekolletees hinaus zu den Achselhöhlen hin. Das geschieht in wenigstens drei Stufen. Wir beginnen am Halsansatz und enden mit der dritten Stufe, immer fünf bis sieben Streichungen nach rechts und dann nach links, immer von der Körpermitte hinüber zu den Achselhöhlen, beim Ansatz der Brüste.

## Schritt 12

Unsere Gesicht, Hals und Dekolletee reinigenden Streichungen enden mit zwei zweiseitigen Übungen. Mit der rechten Hand fahren wir links am Hals vorbei soweit nach hinten, wie wir können. Jetzt drücken wir die Fingerspitzen nach unten und streichen nach vorne bis zum Halsansatz auf das Schlüsselbein. Von dort schieben wir mit dem Ballen des Daumens in die linke Achselhöhle hinein.



Gleichermaßen verfahren wir mit der linken Hand. Wir greifen rechts am Hals vorbei und setzen soweit hinten auf, wie es geht. Wir üben einen festen Druck aus und massieren nach vorne in den Halsansatz bis auf das rechte Schlüsselbein, von dort mit dem Ballen des Daumens in die rechte Achselhöhle hinunter.

Man kann in diesen letzten Schritt auch eine reinigende Massage einbeziehen, indem man die fünf bis sieben von hinten kommenden Streichungen nicht nur aus dem unteren Nacken heraus ausführt, sondern indem man wiederholt immer höher bis zum Haaransatz hinauf ansetzt, wie beschrieben nach vorne fortfährt, und vor der rechten oder linken Achselhöhle endet.

Diese aus dem Nacken heraus erfolgende Massage von Genick, Hals und Dekolletee ist oftmals eine außerordentlich schnell wirkende Hilfe bei Kopfschmerzen, Migräne und Nackenschmerzen.

Die Maßnahmen dieser Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolletee, am besten zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt, haben sich vielfach bewährt. Sie führen zur verblüffend schnellen Reinigung und Regenerierung dieser drei Hautbereiche, als effektive Hilfe zur Regenerierung von Haarwuchs und auch zur Befreiung von Hautunreinheiten.

# Wunderbare Körperpflege mit großem Effekt

## Nass- und Trockenbürstung

**Über die Haut** kann eine große Menge an Säuren und Giften ausgeschieden werden. Dies wird z.B. über das Schwitzen an den verschiedenen Körperstellen sichtbar. Pflegen und reinigen Sie sich erfolgreich mit intensiven Nass- und Trockenbürstungen.

Während eines basischen Vollbades bürstet man den ganzen Körper oder auch gezielt einzelne Körperteile. Gebürstet wird grundsätzlich in Ausscheidungsrichtung.

Ausscheidungen sind hilfreiche Maßnahmen zur Entlastung des Körpers. Sie gehören nicht unterdrückt, sondern, z.B. durch das Bürsten in Ausscheidungsrichtung, unterstützt!



## Wählen Sie die richtige Bürste aus:

- eine Hand- und Nagelbürste für Hände und Fingernägel
- eine weiche Gesichtsbürste für Gesicht, Hals und Dekolletee, für robustere Haut eine Kosmetikbürste
- eine Körperbürste oder Massagebürste mit Klettband für Arme, Beine und den Körper
- eine Badebürste mit langem Stiel für Rücken, Bauch, Arme und Beine

## Zarte Babypflege mit einer weichen Gesichtsbürste

Sanfte Babybürstungen streicheln die weiche Babyhaut am Kopf und am Körper.



## Nassbürstungen

Alle im Folgenden beschriebenen Bürstenschritte werden drei- bis fünfmal hintereinander ausgeführt.

1. Begonnen wird die Massage immer mit strichförmigen oder kreisenden kräftigen Bürstungen an der Außenseite des rechten Fußes. Die Füße werden in alle Richtungen und an allen Stellen gebürstet. Die Hauptrichtung geht dabei grundsätzlich nach vorn zu den Zehen hin.

2. Vom Fuß geht es an der Außenseite des Unterschenkels bis zum Knie hinauf. Die Unterschenkel werden hinauf- und hinuntergebürstet.

Der eigentliche Druck jedoch erfolgt vom Knie abwärts in Richtung Knöchel, abwärts zu Zehen und Fuß, also in Ausscheidungsrichtung.

3. Anschließend ist die Innenseite der Unterschenkel, ebenfalls am Fuß beginnend, an der Reihe.

4. In den Kniekehlen wird die Ausscheidung mit kreisenden Bewegungen „angekurbelt“, in aller Regel etwas vorsichtiger.

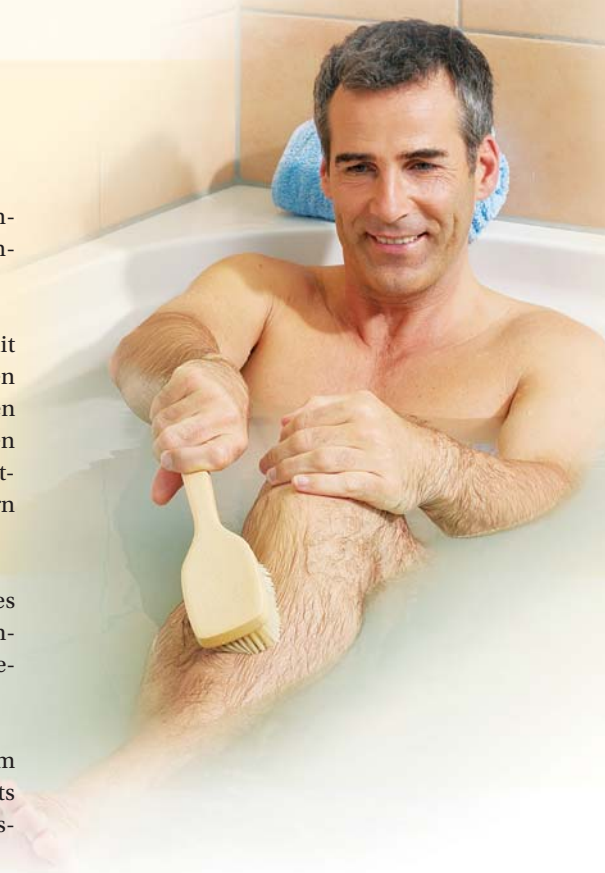


5. Dann folgen die rechte Hand, der rechte Unter- und Oberarm, immer den Unterarm abwärts und den Oberarm aufwärts. In den Armbeugen wird kreisend gebürstet.

6. Nun folgt die linke Körperseite: Fuß, Unterschenkel, Oberschenkel, erst außen, dann innen. Linke Hand, Unter- und Oberarm schließen sich an.

7. Die Hände werden mit besonderer Sorgfalt gebürstet, Finger für Finger, einzelne Fläche für einzelne Fläche. Die generelle Massage- bzw. Druckrichtung weist abwärts zu den Fingerspitzen hin.

8. Auch die Unterarme werden auf- und abwärts gebürstet. Die Haupttrichtung des Massagedruckes weist zu den Händen und zu den Fingern hin.



**9.** Oberschenkel und Oberarme werden in Richtung Leiste bzw. Achselhöhle gebürstet. Hals, Nacken und auch die oberen Rückenpartien werden in Richtung der Achselhöhlen gebürstet.

**10.** Um den oberen und unteren Rücken zu massieren, ist eine langstielige Badebürste ideal. Die rechte Seite des Oberkörpers wird kreisförmig rechtsherum gebürstet mit einem jeweiligen Ausstreichen zur Achselhöhle hin. Die linke Seite des Oberkörpers wird dem Uhrzeigersinn entgegen gebürstet, mit einem jeweiligen Ausstreichen zur linken Achselhöhle hin.

**11.** Der untere Rücken und das Gesäß werden von hinten über den linken bzw. rechten Beckenkamm nach vorn zur Leiste gebürstet. Von oben nach unten wird dann Rippe für Rippe von innen nach außen gebürstet, und es wird mit diesem Bürsten vom Rückgrat aus bis zum Steißbein fortgefahren. Dadurch wird die Funktion der zwischen den Wirbeln austretenden Nerven angeregt, aber natürlich auch die Mikrozirkulation der Haut.

**12.** Die Brust wird vom Brustbein den Rippen entlang zur Achselhöhle sanft gebürstet. Die Brustwarzen werden dabei ausgespart.

**13.** Der Bauch wird in Richtung Leistengegend gebürstet. Zur Stimulierung der Darmperistaltik wird der Bauch kreisförmig im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum gebürstet.

Durch die Bürstenmassage kommt es zu einer verbesserten Durchblutung und leichten Rötung der Haut.

**14.** Es können auch einmal der Magen und die Leber sanft gebürstet werden. Zur Mas-

sage des Magens wird unterhalb der linken Brust angesetzt und nach rechts unten in Richtung Bauchnabel gebürstet.

Bei der Leberbürstung wird unterhalb der rechten Brust angesetzt und nach links unten in Richtung Bauchnabel gebürstet, immer den Saft- und Ausscheidungsflüssen von Leber und Gallenblase folgend.

Nach einem basischen Bad ist die Haut durch die Anregung der Talgdrüsen angenehm selbstgefettet. Am besten streift man nun den tropfnassen Körper mit den Händen ab, frottiert sich trocken und ruht sich idealerweise für eine halbe Stunde aus.

### Pflegehinweise für Holzbürsten

- Holzbürsten sollten nicht die gesamte Badedauer im Wasser schwimmen. In einer Bürstenpause wird die Bürste mit den Borsten nach unten auf dem Badewannenrand abgelegt.
- Nach der basischen Nassbürstung sollten die Bürsten mit klarem Wasser abgespült, ausgeklopft und mit den Borsten nach unten auf ein trockenes Tuch gelegt werden.
- Die Holzbürsten sollten nicht auf die Heizung gelegt oder mit dem Fön getrocknet werden. Hierbei kann der Holzkörper durch Trocknungsrisse Schaden erleiden. Das führt möglicherweise zu einem vorzeitigen Ausfallen einzelner Borstenbüschel.
- Bei Bedarf werden die Borsten mit lauwarmem Seifenwasser gespült, am besten ohne den Holzkörper stärker zu befeuchten.

# Bringen Sie Ihre Haut in Schwung!

## Trockenbürstungen

**Beginnen Sie den Tag** ohne Anlaufschwierigkeiten. Spüren Sie die herrliche Belebung am Morgen! Öffnen Sie das Fenster, atmen Sie einige Male tief durch, und führen Sie eine Trockenbürstung in Ausscheidungsrichtung durch. So bürsten Sie morgendliche Anlaufschwierigkeiten und Müdigkeit einfach weg.

## Vorteile der Trockenbürstung

- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Regenerierung des Organismus
- Anregung des Kreislaufes und des Nervensystems
- Glättung der Haut und Befreiung von abgestorbenen Hautpartikeln
- Bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Aktivierung des Blut- und Lymphkreislaufes
- Abtransport von Säuren und Giften und Reinigung des Bindegewebes
- Wirksames Mittel gegen kalte oder schlecht durchblutete Hände und Füße

## Das besonders prickelnde Hauterlebnis, die Energiebürsten-Massage

Das zentrale Atom unseres menschlichen Körpers ist der Sauerstoff, aus dem unser gesamter Organismus zu mehr als 80 Prozent besteht. Das eigentliche Lebenselixier sind die energetisch geladenen Sauerstoffionen,

die wir aus dem Trinkwasser oder in besonders konzentrierter Form aus Wasserstoffperoxid aufnehmen. Dieses Wasserstoffperoxid mit der chemischen Formel  $H_2O_2$  ist, einen adstringierenden Geruch bildend, auch an der Meeresküste, in Wasserfällen oder in Regen oder Schnee enthalten. Diese wichtigen negativ geladenen Sauerstoffionen können



wir mechanisch mit Luftreibung erzeugen, indem wir ganz bestimmte Metallegierungen zum Bürsten unserer Haut verwenden.

Dazu wird eine Bürste mit feinen Bronzeborsten, die aus einer Legierung von Kupfer und Zinn bestehen, verwendet.

Aufgrund der molekularen Struktur dieser feinen Bronzeborsten werden diese wichtigen Sauerstoffionen direkt auf der Haut erzeugt. Sie stehen damit dem Organismus und dem Stoffwechsel direkt zur Verfügung.

Neben dieser chemischen Wirkung ist mit der Verwendung einer solchen Bürste auch eine angenehm empfundene energetische Wirkung zu beobachten. Diese wird sowohl durch die Anregung der Saftflüsse und der Mikrozirkulation der Haut erreicht als auch durch die Anregung energetischer Flüsse, die besonders durch die feinen Bronzeborsten angeregt werden.

So entsteht durch ihre feinen Bronzeborsten ein besonders wohltuendes und angenehmes Kribbeln auf der Haut. Bereits durch wenige Bürstenstriche täglich trägt diese Borstenqualität zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden bei und wirkt vitalisierend, entspannend und durchblutungsfördernd.

Wir empfehlen auch bei dieser Anwendung das Bürsten in Ausscheidungsrichtung.

## Trockene Haut trotz Bürsten?

Nach einer Bürstenmassage kann die trockene Haut mit einem rein pflanzlichen Hautpflegeöl, z.B. Olivenöl oder Weizenkeimöl, eingerieben werden. Um einen angenehmeren Duft zu erzielen, geben Sie auf

## Tips für Trockenbürstungen

- Krampfadern und Couperose werden nicht gebürstet. Entzündete Hautbezirke werden ausgespart.
- Übertriebene Anwendungen sollten vermieden werden. Man sollte nicht frieren oder sich in überhitztem Zustand befinden.
- Eine Trockenbürstenmassage wird am besten morgens durchgeführt. Abends regt sie den Kreislauf eventuell zu stark an und könnte zu Einschlafstörungen führen.
- Man sollte nicht zu kräftig bürsten. Es sollte nur zu einer Verbesserung der Hautdurchblutung kommen. Kratzspuren sollten nicht entstehen.
- Tägliches Trockenbürsten sollte bei empfindlicher und dünner Haut besonders zärtlich erfolgen. Je nach Empfinden kann man auch einmal einen Tag aussetzen.
- Eine Massage mit einer Bürste, die Bronzeborsten enthält, sollte nur trocken und nicht direkt nach dem basischen Bad durchgeführt werden, da die Haut dann noch feucht ist.

100 ml derartiger Öle etwa 10 Tropfen ätherisches Zitronenschalenöl.





# Haar- und Kopfbürstungen

**Hundert Bürstenstriche am Tag** sind die beste Pflege für das „Organ“ Haarboden und für die Haare. Die Kopfhaut ist sehr drüsenreich mit ca. 200 Schweißdrüsen pro 1 cm<sup>2</sup> und ca. 100.000 Talgdrüsen.

Die Bürstenstriche regen die Durchblutung und damit die Reinigung und Regenerierung des Haarbodens und des Haarwuchses an und verteilen den Talg der Kopfhaut im Haar, die einfachste und natürlichste Haarpflege.



## Die Bürstenmassage des Haarbodens

Alle im Folgenden beschriebenen Bürstenschritte werden drei- bis fünfmal hintereinander ausgeführt.



1. Zuerst streicht man mit einer Haarbürste den Nacken zum Körper hin aus.
2. Dann bürstet man den Haarboden mit immer länger werdenden Streichungen von oben nach unten, bis die Stirn erreicht ist.
3. Nun wird hin und her, kreuz und quer und von den Seiten zum Scheitel hochgebürstet.
4. Abschließend wird wieder der gesamte Haarboden von der Stirn zum Nacken hin gebürstet. Am besten bürstet man Haar und Haarboden gleich nach dem Aufstehen oder am späteren Vormittag. Die Bürstenmassage wird ca. drei bis fünf Minuten lang durchgeführt.

Es empfiehlt sich, eine Bürste mit kräftigen gut durchgreifenden Wildschweinborsten, die „verschoben“ eingesetzt sind, zu verwenden. Dadurch greift eine solche Bürste gut durchs Haar und reinigt die Kopfhaut sanft und schonend.

# Welche Bürsten sind empfehlenswert?

**Das Bürstenangebot** auf dem Markt ist riesig und reicht von der billigen Plastikbürste bis hin zu hochwertigen Naturbürsten mit verschiedenen Bürstenkörpern und unterschiedlichen Borstenstärken und -qualitäten.



Ein gutes Bürstensortiment enthält ein vielseitiges Angebot an Bürsten aus erstklassigen Naturmaterialien für Trocken- und Nassbürstungen mit verschiedenen Borsten und Bürstenkörpern.

So kann je nach Vorliebe eine Bürstenauswahl nach Kriterien, wie eckig oder rund, klein oder groß, mit oder ohne Stiel, mit verstellbarem Klettband oder ohne u.a. erfolgen.

## Der Bürstenkörper

**Die richtige Auswahl** eines natürlichen Rohmaterials für den Bürstenkörper ist entscheidend für den hohen und langen Gebrauchswert einer Bürste. Buchenholz ist ein erstklassiges Naturmaterial für einen hochwertigen Bürstenkörper. Für die Trockenbürstung empfiehlt sich gewachstes Buchenholz, für die Nassbürstung Buche-Schichtholz.

Schichtholzbürsten sind für die Nassbürstung im basischen Bad besser geeignet, da die Holzkörper im Wasser nicht so stark „arbei-

ten“ oder sich verfärben wie Bürsten aus massivem Buchenholz. Dabei ist aber zu bedenken, dass es bei einem Naturprodukt wie Holz durch Wasserkontakt immer zu Verfärbungen kommen kann.

## Die Borsten

**Eine erstklassige Bürste** zeichnet sich zudem durch die richtige Wahl der darin verwendeten Borsten aus. Eine hochwertige Naturborste hinterlässt ein besonders angenehmes Hautgefühl. Jede Bürstenmassage wird zu einem besonderen Erlebnis.

Bei empfindlicher Haut in Bereichen wie Gesicht, Hals und Dekolletee und in der Baby- und Kinderpflege werden eher weiche Borsten, z.B. aus Pferdemenhnenhaar, empfohlen.

Robustere Körperstellen können z.B. mit hochwertigen Wildschweinborsten gebürstet werden. Ein ausgefallenes prickelndes Hauterlebnis erlebt man durch die Trockenbürstung mit feinen Bronzeborsten.

## Bücher aus dem Verlag Peter Jentschura

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

# Gesundheit durch Entschlackung



**Zahllose Zivilisationskrankheiten** sind Folgen menschlichen Fehlverhaltens, nicht das seines Körpers, seiner Organe oder Zellen. Das Buch vermittelt verblüffende Erkenntnisse. Den Autoren ist es gelungen, ein völlig neues Entschlackungssystem in drei Stufen zu entwickeln: Schlackenlösung, Neutralisierung, Ausscheidung. Mit dieser Methode kann jede Entschlackung ohne Fastenkrise oder Reaktionsphase durchgeführt werden.

Das Buch betrachtet Krankheit und Gesundheit aus einer ganz neuen Perspektive. Gleichzeitig bietet es eine völlig andere Sicht von Heilbarkeit und Heilung.

261 Seiten  
Fadenheftung, fester Einband  
ISBN: 978-3-933874-33-7



QR-Code\*

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

# zivilisatoselos

leben frei von Zivilisationskrankheiten



**Die modernen Zivilisationskrankheiten** gelten z.Zt. als unheilbar. Nach den Autoren gibt es allerdings sehr wohl Möglichkeiten zu ihrer Vermeidung als auch zu ihrer Überwindung.

Am Beispiel der 60 am häufigsten auftretenden Krankheiten erklären die beiden Autoren logisch und verständlich deren Ursachen und weisen gleichzeitig anhand interessanter Erkenntnisse und Erfolge der Naturheilkunde den Weg aus dem Irrgarten der Zivilisatose.

374 Seiten  
Fadenheftung, fester Einband  
ISBN: 978-3-933874-30-6



QR-Code\*

\* QR-Code: Mit einem internet- und QR-fähigem Handy können Sie diesen Code abfotografieren und gelangen ohne Abtippen zur Produktseite des jeweiligen Buches oder der Ratgeber.

Leseproben: verlag-jentschura.de

## Hinweis

Die vorgelegten Ratschläge sind von den Autoren gewissenhaft recherchiert und sorgfältig geprüft worden. Eine Gewähr dafür kann jedoch nicht übernommen werden, und bei allen ernsthaften Erkrankungen gilt

immer die ausdrückliche Empfehlung, den Rat eines Fachmannes oder einer Fachfrau einzuholen. Eine Haftung von den Autoren oder dem Verlag für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet, und nutzen Sie die folgenden Online-Vorteile

- Lese- und Hörproben • Wissenswertes • Kontaktaufnahme

[www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)

Weitere Ratgeber aus dem Verlag Peter Jentschura



„Wie entschlacke ich erfolgreich?“



Ratgeber „Ernährung“



Ratgeber „Was Frauen wollen“



„Bewährte Behandlungstipps“



Sport ist wichtig, aber richtig!

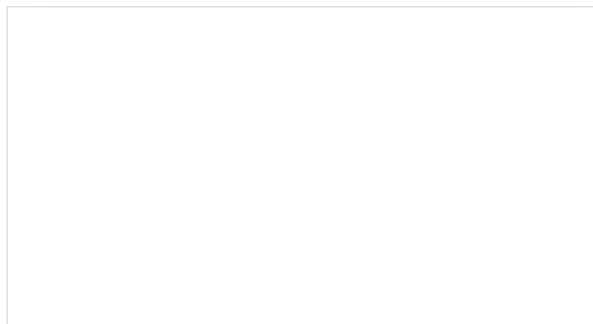
Alle Ratgeber gibt es auch als Downloadversion unter [www.verlag-jentschura.de/de/wissenswertes](http://www.verlag-jentschura.de/de/wissenswertes)



\* QR-Code: Mit einem internet- und QR-fähigem Handy können Sie diesen Code abfotografieren und gelangen ohne Abtippen zur Produkseite des jeweiligen Buches oder der Ratgeber.

QR-Code\*

Mit freundlicher Empfehlung von



Verlag Peter Jentschura



Dülmener Str. 33 · D-48163 Münster  
Fon: +49 (0) 25 36 - 34 29 90  
Fax: +49 (0) 25 36 - 3 42 99 99

E-Mail: [info@verlag-jentschura.de](mailto:info@verlag-jentschura.de)  
Internet: [www.verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de)