



Anregung des Lymphflusses

Morgens vor dem Duschen trocken bürsten:

Sie kaufen verschieden starke Bürsten oder Sisalschwämme und benutzen immer wieder eine andere Stärke.

Die Lymphbahnen werden kreisförmig massiert, immer in Richtung Herz, bzw. (genauer) in die Schlüsselbeingruben

- die Beine an der Vorderseite hinauf über den Bauch bis zum Herzen
- die Beine an der Rückseite hinauf über den Rücken bis zum Herzen
- die Beine an den Seiten entlang hinauf über die Körperseiten zum Herzen
- die Arme von den Fingern über die Schultern zum Herzen
- das Gesicht sanft abwärts massieren über den Hals zum Herzen
- alles, was noch nicht genügend durchblutet ist auch noch massieren

Es empfiehlt sich, jede Strecke 3x zu massieren.

Bitte nicht übertreiben: Die Haut soll dabei heil bleiben!

Sanfte Lymphdrainage des Gesichts:

In kreisförmigen sanften Bewegungen mit allen Fingern vom Gesicht über den Hals zu den Schlüsselbeingruben massieren.

Das ganze Gesicht und den Hals berücksichtigen, also in parallelen Bahnen massieren.

Auch am Hinterkopf beginnen und dann über den Nacken und Hals zu den Schlüsselbeingruben.

5 Finger, 5 Kreise, 5 x die Strecke wiederholen

Kopfpresse

Mit zwei Händen Stirn und Hinterkopf berühren (lassen) und mit dem Einatmen zusammenpressen, beim Ausatmen loslassen (sanfte, rhythmische Bewegungen). Ca. 2 x am Tag 2 Min. machen. Regt den Lymphabfluss aus dem Gehirn und damit die Entgiftung an.