

Torrborstning

En daglig
rutin!

När du borstar huden ökar du blod- och lymfcirkulationen, tar bort döda hudceller och stimulerar tillväxten av nya celler. När du torrborstar huden, når näringsämnen och luft fram till hudens översta lager. Huden blir mjuk och len.

Borstning av huden kan lätt passas in i din dagliga rutin. Borsta din kropp under 2-10 min innan din morgondusch eller innan du går och lägger dig på kvällen. Allt du behöver är en lagom hård borste eller skrubbvante i naturmaterial.

Gör så här:

1. Huden ska vara torr.
2. Borsta ALLTID i riktning mot hjärtat: från kroppens perifera delar och in mot hjärtat.
3. Börja med fötterna och benen, borsta 4-10 gånger nerifrån och upp.
4. Fortsätt med händerna och armarna 4-10 gånger på varje del.
5. Borsta midjan och ryggen, 4 - 10 gånger.
6. Borsta inte i ansiktet. Däremot kan du gärna borsta hår och hårbotten med en hårborste av svinborst.
7. Var försiktig! Borstar du för hårt blir huden röd och irriterad.



Fördelar:

- Stimulerar lymfsystemet
- Stärker ditt immunsystem
- Förbättrar matsmältningen
- Huden stramas upp
- Ökar cellförnyelsen
- Tar bort döda hudceller
- Hjälper till att få bort apelsinhud