

LE BROSSAGE À SEC

POURQUOI FAIRE ? ET COMMENT ?

POURQUOI ?

La peau est un émonctoire qui permet d'éliminer des déchets par la transpiration ,les boutons, ainsi quand les reins ou le foie sont surchargés, elle permet de désengorger les déchets que ceux-ci n'arrivent plus à évacuer.

Le brossage à sec permet de stimuler la circulation sanguine provoquant un qfflux du sang qui favorise l'oxygénation des cellules ,de stimuler la lymphe qui est chargé d'acheminer les déchets vers les ganglions et de diminuer la cellulite.

Il permet également de nettoyer les pores et les d'éliminer les cellules mortes.

Le brossage par le mouvement active le retour veineux des jambes lourdes

COMMENT ?

- Il faut tout d'abord s'équiper d'une brosse ou d'un gant de crain, il existe des kits complets à petit prix .
- Effectuez des mouvements circulaires,des pieds en remontant vers les fesses puis le torse ,les bras ainsi que du dos vers le ventre dans la mesure du possible ,terminer par le visage avec une brosse plus souple adaptée à la peau délicate de cette partie du corps.
- Ensuite une douche pour éliminer les peaux mortes, et apprécier une peau adoucie et drainer.

CONTRES INDICATIONS

Il faudra tout de même éviter lors d'une thrombose , phlébite, oedème cardiaque ,hyperthyroïdie, en cas d'infection fiévreuse. Eviter également de passer sur les zones lésées comme l'eczéma, le psoriasis, cicatrices récentes , douloureuses.

