

¶ Trainiere dein Immunsystem!¶ ¶

¶

¶

¶

Die Haut ist ein großes Organ. Wenn wir sie trainieren, fühlen wir uns jünger, reduzieren Gewicht und wenden Krankheiten ab.¶

¶

VORBEREITUNG → Gehen Sie ins Badezimmer, öffnen Sie das Fenster und legen Sie Ihre Kleidung ab.¶

¶

AUFWÄRMPHASE → Machen Sie ein paar Körperübungen, die Sie noch aus der Schulzeit kennen, z. B. Liegestützen; drücken Sie Arme zusammen usw. Dabei kräftig ein- und ausatmen.¶

¶

TROCKENBÜRSTEN → Mit einer groben Badebürste oder einem Massageband bürsten Sie Ihren Körper:↵

↵

- vom linken Bein zum rechten↵

- über die Arme ↵

- zum Oberkörper ↵

- und Rücken ↵

↵

Immer zum Herz hin bürsten!¶

¶

KALTABWASCHUNG → Füllen Sie einen Eimer mit kaltem Wasser. Mit einem dicken Waschlappen waschen Sie kalt ab: ↵

↵

- Beine ↵

- Arme ↵

- Oberkörper ↵

↵

Zum Schluss das Restwasser des Eimers über den Rücken leeren.¶

¶

HAUTREIZUNG → Nach der Kaltabwaschung die Haut mit den Fingern beklopfen, bis sich eine Hautreaktion einstellt, die das Wasser verdampft. Kräftig ein- und ausatmen.¶

¶

Mit dem letzten Punkt erst dann beginnen, wenn der Körper schon etwas abgehärtet ist. Das schützt an kalten Tagen vor Unterkühlung. Deshalb auch rasches Anziehen!

¶

¶

(Quelle: "Nie mehr krank sein", Robert G. Jackson, 1958)¶

KAPITÄLCHEN

hochgestellt