

Kuivaharjaus

Kuivaharjaus on edullisin ja nopein tapa paremman terveyden, ulkonäön ja pitkän iän saavuttamiseen.

Säännöllinen kuivaharjaus:

- poistaa tehokkaasti kuolleet ihokerrokset, epäpuhtaudet ja pitää huokokset avoimina
- kiihottaa ja lisää ihonalaisten kudosten ja elinten verensaantia ja erityisesti ihon pienten hiussuonten verenkiertoa
- elvyttää ja tehostaa ihon eritystoimintaa ja edistää myrkkujen poistumista elimistöstä
- kiihottaa hormoneja ja öljyä tuottavien rauhasen toimintaa
- virkistää hermostoa stimuloimalla ihossa olevien hermopäätteiden toimintaa
- auttaa vilustumissairauksien torjunnassa, erityisesti kuumien ja kylmien suihkujen kanssa
- pitää lihakset kiinteinä ja tasoittaa rasvakertymiä
- virkistää ihoa ja saa sen näyttämään nuoremmalta
- tekee voinnin kaikin puolin paremmaksi
- parantaa yleiskuntoa ja auttaa ehkäisemään ennenaikaista vanhenemista

Kuivaharjausohjeet

Käytä luonnonharjaksista harjaa (tavallinen saunaharja) , pese harja kerran viikossa ja jokaiselle perheenjäsenelle on suositeltavaa olla oma harja.

Aloita harjaus jalkapohjista pyörivin liikkein, sitten alaraajat, kädet, käsivarret, selkä, vatsa, rintakehä ja kaula.

Älä harjaa rikkoutunutta ihoa. Jatka harjaamista kunnes ihosi on ruusunpunainen, lämmin ja hohtava (noin 5 -1 0 minuuttia).

Paras hetki kuivaharjaukselle on heti aamulla herättyäsi, ennen suihkua.

Lähde: Paavo Airola – Voi hyvin