

Der kalte Brustguss

Wer unter niedrigem Blutdruck leidet, kann den Guss am Morgen als wirksames Anregungsmittel durchführen. Der Brustguss löst Beklommenheit und nervöse Erregungszustände. Seine reflektorische Wirkung erstreckt sich bis in den Bauchraum und die Beine.

Grundregel:

Voraussetzung für die Kaltwasseranwendung ist immer ein warmer Körper.

Technik:

Oberkörper in der Dusche oder der Badewanne gut vorbeugen. Beginn am rechten Handrücken, Wasserstrahl an der rechten Aussenseite hochziehen zur Schulter und an der Arminnenseite zurückführen zur Hand. Nun am linken Arm beginnen. Abschliessend die Brust achterförmig begiessen.

Die Wirkung des Arm- und Brustgusses:

- kreislaufanregend, durchblutungsfördernd
- kräftigend und abhärtend (Immunsystem stärkend)
- herzberuhigend, vertiefte und ruhige Atmung
- stoffwechselanregend, blutdrucksenkend

Empfohlen bei: Müdigkeit, Kreislaufschwäche, niedrigem Blutdruck, zum straffen der Brust.



Kalter Brustguss

Der kalte Brustguss

Wer unter niedrigem Blutdruck leidet, kann den Guss am Morgen als wirksames Anregungsmittel durchführen. Der Brustguss löst Beklommenheit und nervöse Erregungszustände. Seine reflektorische Wirkung erstreckt sich bis in den Bauchraum und die Beine.

Grundregel:

Voraussetzung für die Kaltwasseranwendung ist immer ein warmer Körper.

Technik:

Oberkörper in der Dusche oder der Badewanne gut vorbeugen. Beginn am rechten Handrücken, Wasserstrahl an der rechten Aussenseite hochziehen zur Schulter und an der Arminnenseite zurückführen zur Hand. Nun am linken Arm beginnen. Abschliessend die Brust achterförmig begiessen.

Die Wirkung des Arm- und Brustgusses:

- kreislaufanregend, durchblutungsfördernd
- kräftigend und abhärtend (Immunsystem stärkend)
- herzberuhigend, vertiefte und ruhige Atmung
- stoffwechselanregend, blutdrucksenkend

Empfohlen bei: Müdigkeit, Kreislaufschwäche, niedrigem Blutdruck, zum straffen der Brust.

