

TINTELEND DE DAG BEGINNEN



VÓÓR OF DIRECT NA HET OPSTAAN

Masseer je huid zo vaak mogelijk met een speciale borstel die exclusief bij ons te koop is. Deze is gemaakt van paardenhaar en stugge agave en wordt droog gebruikt. Maak hiermee cirkelvormige bewegingen steeds richting je hart. Je begint onderaan tussen en aan de voorkant van de tenen via de binnenzijde van je linkerbeen, tot in je lies, dan de buitenzijde tot over je bil; daarna het rechterbeen. Dan de linkerarm vóór en tussen de vingers van de binnenzijde, tot in je oksel, vervolgens de buitenzijde, tot over je schouder; dan de rechterarm. Over je buik maak je de cirkels steeds omhoog richting de linkerkant. Je rug van onderaf naar boven bewerken.

LAAT JE HUID TINTELEN

Gun jezelf na deze massage een paar minuten rust om te kunnen genieten van de tinteling. Op een vrije dag nog weer even je bed in duiken, het dekbed tot aan je kin en je voelt je hele huid tot leven komen.



VAN DE ROMEINEN AFGEKEKEN

In de oudheid werd al geborsteld. Marja Entrich, een collega uit Stockholm, leerde mij deze methode. Zij borstelde haar lichaam iedere dag en bleef tot op hoge leeftijd zeer actief en levenslustig. Ze schreef dit toe aan de dagelijkse borstelbeurt. Je bereikt namelijk een zeer goede doorbloeding van je huid, hetgeen zeer belangrijk is om onder andere spataderen te voorkomen. Mantelzorgers zouden armen en benen kunnen masseren van mensen die niet meer of nauwelijks nog kunnen lopen.

In onze praktijk kunnen wij je de tinteling en de goede doorbloeding laten voelen.



Huidverzorging Henny Heuff

Burg. Tenkinkstraat 22

Doetinchem

Tel. 0314 36 04 44

www.hennyheuff.nl

