

AKTIVIERUNG DER SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE

Kalte Dusche



Unser Drüsensystem hat Einfluss auf unser Gefühlsleben, den Energielevel, den Alterungsprozess, den Stoffwechsel, das Immunsystem und natürlich unser Wohlbefinden.

Die Drüsen sind die Hüter der Jugend und Gesundheit. Überlastung (auch beim Essen), Stress beschleunigen den Alterungsprozess. Tägliche kraftvolle Atemübungen (z.B. Sat Kriya) stärken die Drüsen und bringen sie ins Gleichgewicht.

Ein weiteres hoch effektives Ritual ist die tägliche kalte Dusche.

- ✓ Entgiftet die Organe
- ✓ Stärkt die Abwehrkräfte
- ✓ Glättet Falten
- ✓ Fördert die Zellerneuerung
- ✓ Stärkt das vegetative Nervensystem

Die kalte Dusche ist ein guter Einstieg in den Tag. Du trainierst besonders dein Nervensystem, wenn du das kalte Wasser 1 Minute über deine Achseln fließen lässt. Alleine diese Maßnahme löst vegetative Verstimmungen definitiv auf.

Die kalte Dusche ist sozusagen ein „Reset“ der Drüsen und ist definitiv eines der stärksten Verjüngungsmittel auf ganzheitlicher Ebene.

Du wirst staunen, wieviel Energie in dir freigesetzt wird und dich einfach viel wohler fühlst. Du wirst es lieben...

Anleitung:

Den ganzen Körper mit einer Trockenbürste aufwärts massieren.

Danach den Körper mit Kokos- oder Mandelöl einreiben/einölen.

Während der kalten Dusche den Körper massieren.

Beginne an den Füßen und gehe aufwärts.

Drehe dich um, dann über die Schultern, Achseln, Rücken, Nierengegend.

Dann wieder die Vorderseite. Auch das Gesicht und die Brüste nicht vergessen.

Am Ende sanft abrubbeln. Deine Haut ist ganz rosa und wunderbar zart.

Dauer: 1-5 Minuten

PS: du kannst natürlich auch ohne Ölen duschen.