



Heinz Bergthaler

Osteopath und Physiotherapeut

## Natürlich g'sund

### Das indifferente Bürstenbad

Dieses Bad ist eine gezielte Anwendung zur Entgiftung des Körpers über die Haut und passt besonders gut in die Fastenzeit. Die Kur ist für 9 oder 12 Tage jeden Abend vor dem Schlafengehen durchzuführen, ohne Rücksicht wie früh oder spät das „zu Bett gehen“ erfolgt.

Die Anwendung vertieft den Schlaf und hat eine großartige Kreislaufwirkung. Sie spüren dies am folgenden Tag durch ein fröhliches warmes Erwachen und einer guten Nervenkraft. Das Bad findet daher Anwendung bei Kreislaufstörungen, Nervosität, Überbelastung und in der Symbiose-Lenkung (Darm-sanierung), sowie zur allgemeinen inneren Entgiftung über die Haut.

Das indifferente Bürstenbad, mit einem Zeitaufwand von 20-30 Min., wird ohne Zusätze wie folgt durchgeführt:

Die Badewanne mit genau 37°C warmem Wasser füllen. Eine bereits geringe Übertemperatur ist physiologisch ungünstig und kann Schlaflosigkeit zur Folge haben. Für 5 -10 Minuten so tief wie möglich ein Vollbad nehmen, nachher aufstehen, den gesamten Körper mit einer Naturseife (z.B. von Wimmer Karina, [www.saponetta-carina.com](http://www.saponetta-carina.com)) einseifen und anschließend bürsten - Arme und Beine herzwärts, Rumpf und Rücken soweit wie möglich

durch lange Striche oder Kreise erfassen.

Nach dem Abbürsten sofort wieder in das Wasser hineinlegen, das jetzt um einiges wärmer als zuvor erscheint. Weitere 5 -10 Minuten wieder im Wasser liegen bleiben und anschließend noch mal die gleiche Einseifung und Abbürstung vornehmen. Nochmals 5 Minuten ins Wasser legen, abschließend mit mittlerer Temperatur gut abspülen, abtrocknen und sofort zu Bett gehen. Sie werden entdecken, dass bei jedem Bad ein verhältnismäßig großer Schmutzrand an der Wanne entsteht; dies ist der Beweis, dass Giftstoffe und abgestorbene Haut ihren Körper verlassen. Sie werden sich von Bad zu Bad besser fühlen, eine gute Durchblutung haben und ein großartiges Allgemeingefühl bekommen.

Bereits am nächsten Tag werden Sie warm erwachen und Sie spüren, dass sich Ihr Kreislauf verbessert hat. Duschen Sie sich morgens nach dem Aufstehen mit reinem Wasser ab und pflegen Sie stets danach Ihre Haut mit einem natürlichen Hautpflegeprodukt.

Günstige Zusatzmaßnahmen: leichtes Fasten ohne jegliche Suchtmittel, spez. Zucker meiden; leichte regenerative Ausdauerbelastung im Fettstoffwechselfbereich; jeden Bissen 30 x kauen.

[www.osteopathie.works](http://www.osteopathie.works)