



LE BROSSAGE À SEC

C'est une technique d'élimination très simple et très douce. Elle va permettre de nettoyer la peau (par laquelle vont s'éliminer les déchets) – la zone périphérique est chargée chez vous, et de stimuler le système lymphatique, là encore pour une meilleure élimination des déchets.

Matériel nécessaire :

- 🌿 Une brosse spécialement conçue pour le brossage à sec, avec des poils naturels.
- 💧 Un endroit confortable pour effectuer le brossage.
- ⚠️ Évitez les zones sensibles ou irritées de la peau.

Protocole :

🕒 Choisissez un moment dans votre journée pour pratiquer le brossage à sec, de préférence le matin avant de prendre votre douche pour un effet boostant ou le soir, toujours avant la douche pour un effet relaxant.

- 🌿 Déshabillez vous complètement pour permettre un accès facile à toute votre peau.
- 🌿 Prenez la brosse et commencez par vos pieds.
- 🌿 Utilisez des mouvements doux et circulaires en remontant (le mouvement de plus appuyé se fait à la remontée) pour brosser chaque partie de votre corps.
- 🌿 Remontez progressivement le long de vos jambes, en insistant sur les zones rugueuses ou sèches. Brossez doucement le creux poplité, derrière les genoux pour activer les ganglions lymphatiques à cet endroit.
- 🌿 Puis brossez les cuisses avec des mouvements linéaires du bas vers le haut jusqu'aux aines que vous brosserez pour activer la zone.
- 🌿 Passez à votre abdomen, d'abord sous le nombril en ramenant le mouvement vers les aines, puis au-dessus du nombril en ramenant vers les aisselles où se trouvent les ganglions lymphatiques.
- 🌿 Brossez le dos (avec une brosse à manche long), du bas vers le haut pour ramener vers les aisselles.
- 🌿 Brossez cou et clavicules vers les aisselles.
- 🌿 Puis brossez les avants bras des mains jusqu'aux coudes et des coudes jusqu'aux aisselles.
- 🌿 Vous pouvez brosser le visage avec une petite brosse adaptée.