



ZO DOE JE DAT:
**DRY
BRUSHING**



ZO DOE JE DAT:

DRY BRUSHING

**DIT IS DE EERSTE UITGAVE UIT EEN
SERIE OVER HOE JE ONZE
PRODUCTEN KAN GEBRUIKEN
VOOR HET BESTE RESULTAAT**

JUST ELICIOUS....



www.elicious.eu

HOE WERKT HET?

Je huid is het grootste orgaan in het menselijk lichaam. Een derde van de gifstoffen van je lichaam worden via de huid uitgescheiden. Droog borstelen helpt de poriën te ontstoppen en gifstoffen uit te scheiden, die in de huid vast komen te zitten. Daarnaast bevordert het ook de bloeddorstrooming, wat een gunstig effect heeft op de de verwerking van afvalstoffen.

WAT HEB JE NODIG?

Een natuurlijke (niet synthetische) borstel met een lange steel zodat je alle delen van je lichaam kunt bereiken. Elicious heeft er 2 die geschikt zijn, de [body borstel met afneembare steel](#) met varkensharen of de [100% vegan body borstel met langere haren van cactus](#).





DE BODY BORSTEL MET AFNEEMBARE STEEL

Met een ruim 40 cm lange steel is deze perfect om moeilijk bereikbare plekken te reinigen zoals rug, achterkant benen, voeten etc. Je kan de borstel ook van de steel halen en als handborstel gebruiken.

Gemakkelijk schoon te maken en op te bergen: na gebruik met water afspoelen en de borstel ophangen om op natuurlijke wijze te drogen.

De borstelharen zijn gemaakt van varkenshaar die gevat zijn in een kunststof houder. De steel en borstelkop zijn van bamboe.



DE 100% VEGAN BODY BORSTEL

Deze borstel is 100% vegan en zorgvuldig met de hand gemaakt. Volledig vrij van chemicaliën.

De borstelharen zijn gemaakt van cactus; duurzaam, maar niet te zacht en met net genoeg stijfheid om pijnloos te gebruiken. De haren zijn langer dan bij een badborstel zodat je wat meer 'veeg effect' hebt. De lange steel maakt dat je elk plekje van je lichaam kan bereiken.

Gemaakt van bamboe, cactushaar, plantaardige lijm en beschermende beits op basis van planten.




EN DAN 'DE KUNST VAN'

Op de volgende pagina's leggen we stap voor stap uit hoe je het beste te werk kan gaan. Hier even een overzicht:

- Ga in de douche, het bad of een betegeld oppervlak staan om de vallende dode huid later makkelijk te kunnen wegspoelen of wegvegen.
- Begin met borstelen door aan je voeten te beginnen en met lange, ronde, vegende bewegingen naar je hart te bewegen. Beweeg altijd richting je hart en/of naar de lymfeknopen.
- Borstel meerdere keren in elk gebied, terwijl je telkens overlapt.
- Pas op als je over meer gevoelige gebieden borstelt. Je huid wordt minder gevoelig naarmate je het vaker doet.
- Zodra je je hele lichaam hebt geborsteld, spring je onder de douche. Als je het kan is het aan te raden de watertemperatuur te wisselen van koud naar warm en omgekeerd. Dat stimuleert de bloedcirculatie en brengt meer bloed naar de bovenste huidlagen.
- Droog na het douchen de huid en breng als je wilt een lotion aan.
- Het beste is om dit dagelijks te doen maar realistisch is het niet. Probeer het pakweg 3 keer per week te doen.
- Vergeet niet om je borstel één keer per week met natuurlijke zeep en water schoon te maken. Laat drogen op een schone warme plek om schimmelvorming op je borstel te voorkomen.



HET RESULTAAT

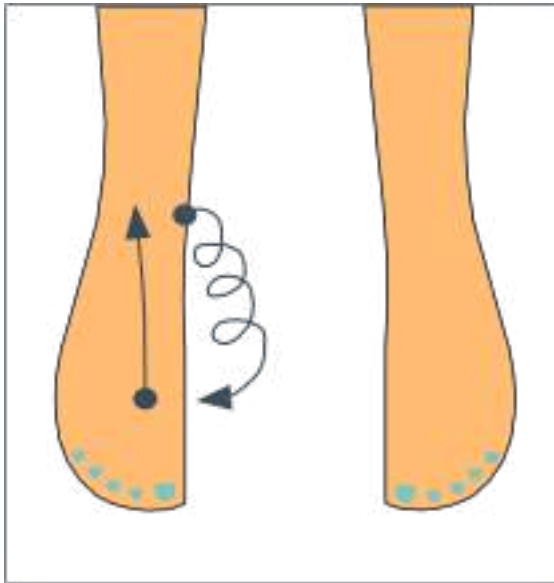
Probeer dit eens 30 dagen uit en ervaar zelf het resultaat  Enkele voordelen van dry brushing van je huid:

- Je exfolieert de dode huid. Dit zorgt ervoor dat je het hele jaar door een zijdezachte huid hebt.
- Het stimuleert je lymfestelsel. Door je huid droog te borstelen zal je lymfestelsel een boost krijgen, waardoor je gifstoffen uit het lichaam kunt verwijderen.
- Droog borstelen helpt cellulite te verminderen. Cellulite komt meestal voor op de buik, benen en billen, maar ook op de armen. Het wordt veroorzaakt door veranderingen in de onderhuidse bindweefsels. Het gevolg is de welbekende sinaasappelhuid.
- Het reinigt de poriën en maakt de huid minder verstopt. Door de droge huid te borstelen, worden de poriën van je huid ontstopt en kan je huid meer voedingsstoffen opnemen.
- Dagelijks borstelen van de huid bevordert een gezonde, ademende huid. Het is een echte traktatie voor het grootste orgaan in ons lichaam!

Kijk voor details over elk stukje van je lijf op de volgende pagina's.

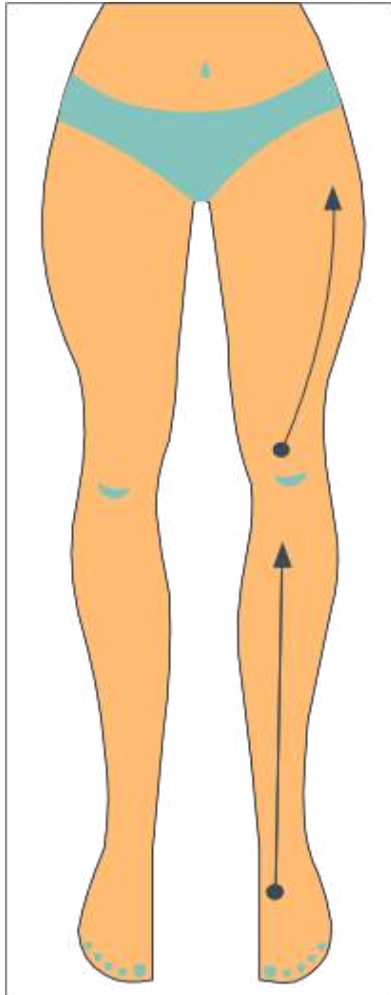
JE VOETEN

Borstel met kleine krachtige cirkelvormige bewegingen de onderkant van de voet; van de hiel tot de tenen. Borstel de bovenkant van de voet van de tenen tot de enkel aan de boven-, linker- en rechterkant. Borstel 6 keer heen en weer rond de enkel.



JE BENEN

Borstel 6 keer van enkel tot knie aan alle kanten van het been. Herhaal voor het gebied boven de knie zoveel slagen als nodig zijn om alle delen van de dij te borstelen.



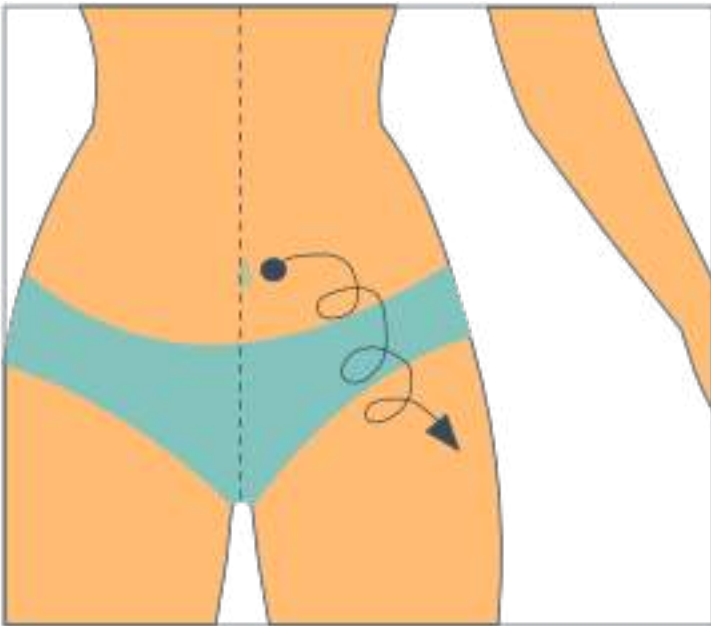
JE BILLEN

Begin de slag waar je billen de bovenkant van je dijbeen raken. Beweeg omhoog en over de heup naar de lies.



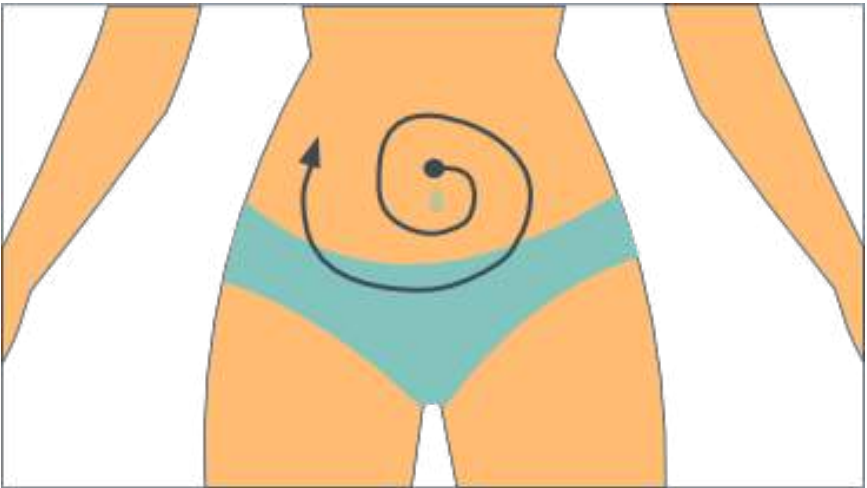
JE ONDERLICHAAM

Maak kleine cirkelvormige bewegingen die weg van de middellijn van het lichaam tussen de heup en het schaambeen bewegen, naar de zijkant van het lichaam toe.



JE BUIK

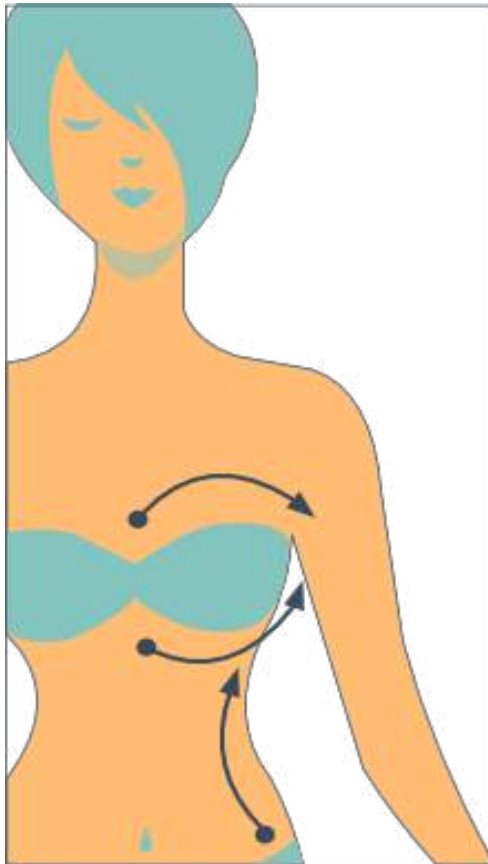
Begin bij de navel en beweeg de borstel met de klok mee in een cirkel die uiteindelijk breder wordt om de hele maagstreek te omvatten. keer de cirkel om en beweeg naar binnen terug naar de navel.



JE BORST EN TAILLE

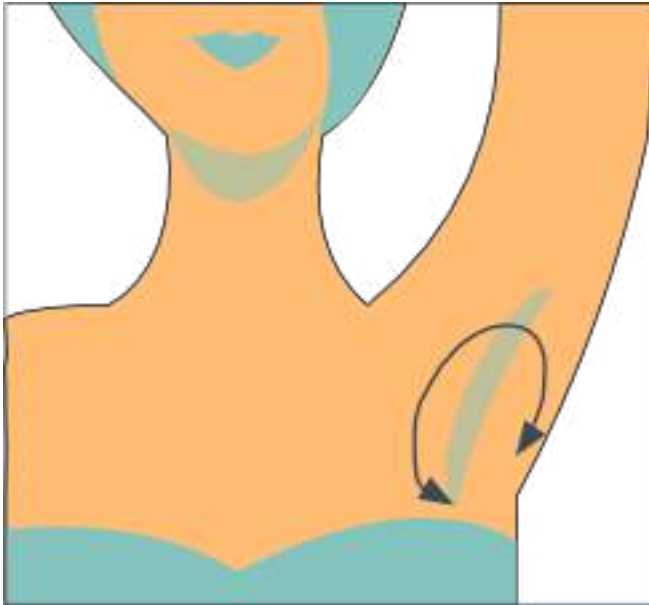
Borstel boven de borst van borstbeen tot oksel. Borstel onder de borst van borstbeen tot oksel.

Borstel beide zijden van taille tot oksel.



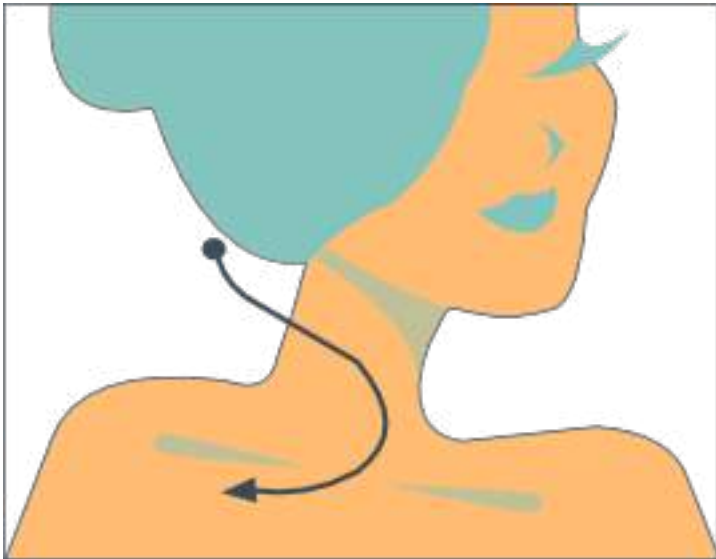
JE OKSELS

Borstel met de klok mee en vervolgens tegen de klok in.
Herhaal 6 keer.



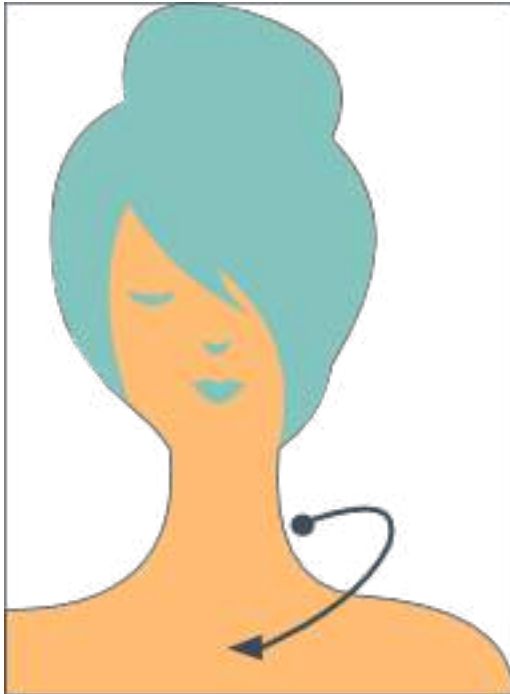
JE KAAKLIJN

Borstel vanaf de basis van de schedel langs de kaaklijn en naar beneden over het sleutelbeen.



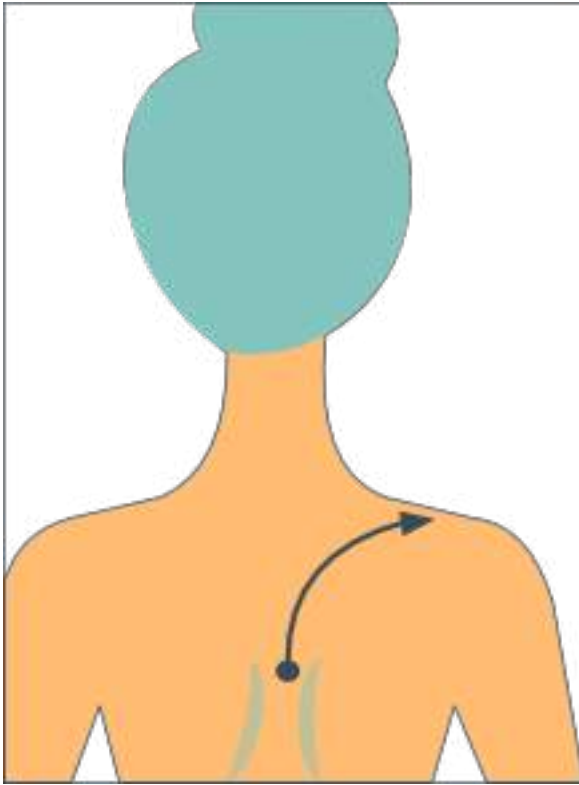
JE NEK

Begin de slag aan de basis van de achterkant van de nek.



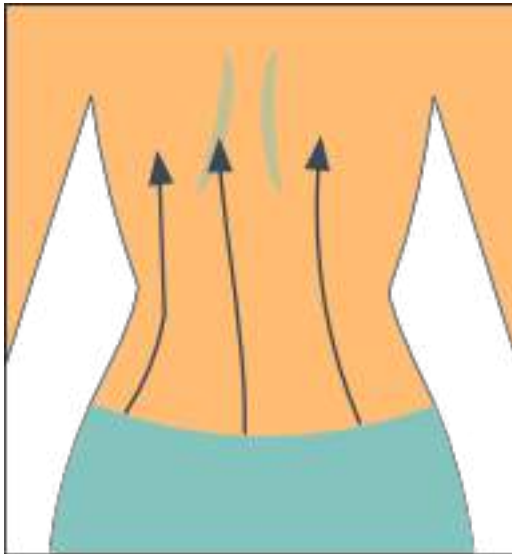
JE RUG

Reik over de schouder, borstel vanuit het midden van de wervelkolom over het schouderblad.



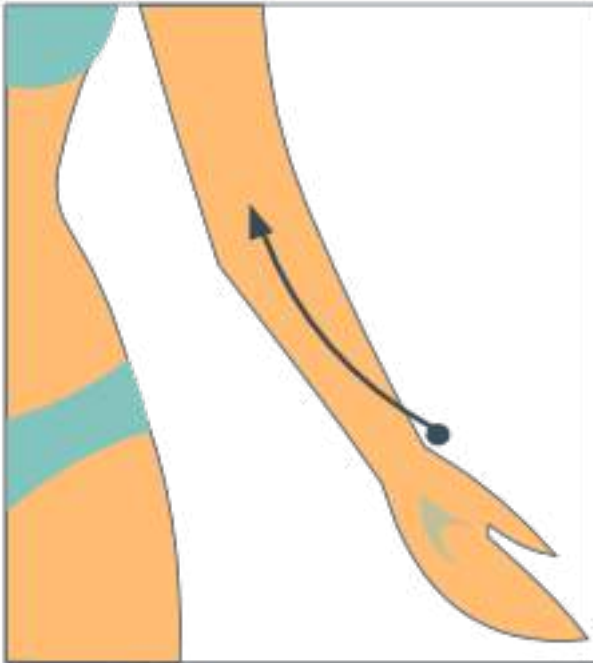
JE ONDERRUG

Veeg van de onderkant van de wervelkolom tot aan de onderkant van de schouderbladen, of zo hoog als je kunt reiken. Doe dit voor het midden, de linker- en rechterkant van de onderrug.



JE ARMEN

Borstel van de pols tot de elleboog op elk oppervlak van de arm (voorkant, achterkant, binnenkant, buitenkant). Herhaal dit voor het gebied tussen de elleboog en de schouder.



JE HANDEN

Borstel elke vinger van links naar rechts. Borstel de handpalm met een cirkelvormige beweging. Borstel de rug van de hand van vingertoppen tot pols. Borstel helemaal rond de pols in beide richtingen.

