



Auszug aus dem Buch:
Starke Haut-wie du dein
Hautimmunsystem stark
und gelassen machst-
Cornelia Wieland ISBN:
978-3-754152-164

Alle Rechte vorbehalten. Das
Werk darf - auch teilweise - nur
mit Genehmigung von Cornelia
Wieland vervielfältigt werden.

Stimulation durch

Bewegungsreize

Taktile Stimulation mit Schwingringen, die eine stetige Vibration von den Händen, die schwingen, in den Körper dringen lassen, regt den Stoffwechsel Deiner Hautzellen an. Infolgedessen verringert sich der Cortisol-Spiegel in Deinem Körper. Dieser fungiert ansonsten als Stresspegel. Feine Vibrationsreize erzeugen in Deinen Hautschichten Wärme. Im Anschluss wird der Stoffwechsel in den Hautzellen durchblutet und entschlackt. Diese Vorgänge stärken die Immunabwehr Deiner Haut und machen sie widerstandsfähiger. Das zeigt zudem auf ganz bestimmte Art und Weise, dass Dein Nervensystem angesprochen wird. Die Eigenwahrnehmung Deines Körpers kommt in Gang. Du darfst Deinen Körper mit seiner Körperhülle, der Haut, gut spüren. Wohlfühlmomente stärken folglich Deine Immunabwehr.

Bei nur kurzen Schwingeneinheiten fühle ich mich wohlig entspannt. Du kannst dieses Vibrationstraining bei Juckreizattacken oder im Allgemeinen bei Hautschmerzen bewusst einsetzen. Setzt Du Dein Bewegungspensum in der freien Natur um, darf Deine Haut noch viel frischer aussehen. 5% des Sauerstoffes gelangt über die Haut in unseren Organismus. Ich selbst stelle immer wieder fest, wie schnell meine Haut strahlt und Juckreiz draußen bei kühler und frischer Luft in der Natur „aufatmet“. Übrigens; nimm die Schwingringe sogleich mit ins Freie oder speziell auch ins Wasser.

Ich zeige Dir im folgenden Kapitel einen Selbstfürsorge-Trichter. Du entscheidest selbst, was in Deiner jetzigen Hautsituation dran ist. Alle drei Strategien kombinierst Du miteinander. Erinnerst Du Dich noch? Spiritualität, Selbstfürsorge und Pflege. Auf die Pfeile trägst Du ein Datum oder einen Wochenzeitraum ein, in welchem Du Dich genau mit welcher Strategie auseinandersetzen magst. Vielleicht ist erstmal auch nur eine einzige Strategie für Dich dran.

<https://www.epubli.de/shop/autor/Cornelia-Wieland/38899>

