

KOSMETIK

und Gesundheitspflege



Gesundheit und Lebenskraft durch tägl. Punkt-Vibrieren mit dem Massage-Apparat der Fa. L. M. Baginski, Berlin. Phot. S. Frank, Bln.

Zusammengestellt
von Heinz Mänz

Zehn Minuten Haus sport!

Eine niedliche Frage: „Wie sag' ich's meinem Kinde?“ — Wissenschaftliche Probleme in drei Sätzchen zu erklären, war noch stets eine heikle Sache. Versuchen wir's gleichwohl.

Körperfett kann durch intensive Muskeltätigkeit oder ständig wiederholte Anregungen in solide Muskulatur umgewandelt werden. Ohne reichlichen Sauerstoff bilden sich dann oft gefährliche Oxy-säuren. Daher sind kurze Massagen, die gleichzeitig Hautatmung und Zwerchfellbewegung erhöhen und damit eine gesunde Tiefatmung schaffen, zu bevorzugen. Diese Vorteile bietet das Punkt-

Vibrieren am Bande, Muskeln und Leber sind am Energie-Stoffwechsel beteiligt, die Leber als Hauptentgiftungsstation für das Blut. Übermüdungsstoffe werden vom Blut der Leber zugeführt und unschädlich gemacht. Ähnlich arbeiten die Nieren.

Uebersäuertes Blut veranlaßt Katarrhe in den Organen der Leibeshöhle. Dann funktionieren die Drüsen unharmonisch. Das ist bei allen Menschen mit täglichem Aufenthalt in geschlossenen Räumen der Fall. Stärkere Versager dieser harmonischen Drüsentätigkeit mindern bestimmt die Vitalität. Mit kleineren nervösen oder seelischen Unbequemlichkeiten beginnt es . . .

Tägliche Muskeltätigkeit, Tiefatmung und verstärkte Hautatmung durch Punkt-Vibrieren, Anregung der Hautnerven und Blutäderchensysteme behebt schädliche Säuren im Körper und begünstigt dadurch die normale Drüsenfunktion. Punkt-Vibrieren am Bande schafft nach kurzer Zeit größere Lebenskraft, geistig höhere Beweglichkeit und normalere körperliche Schönheit durch gesündere Blutmischung. Die inneren Organe werden entlastet.