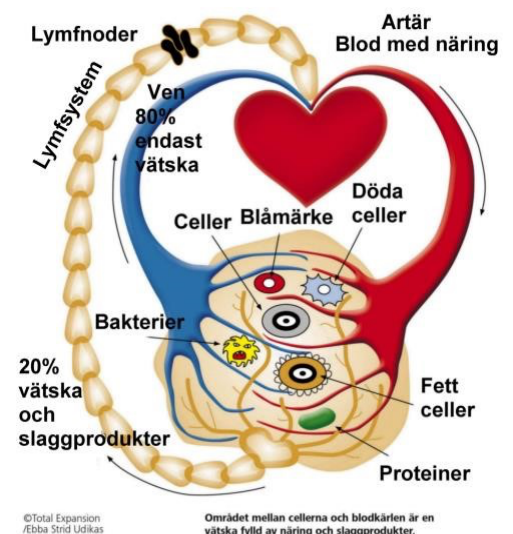
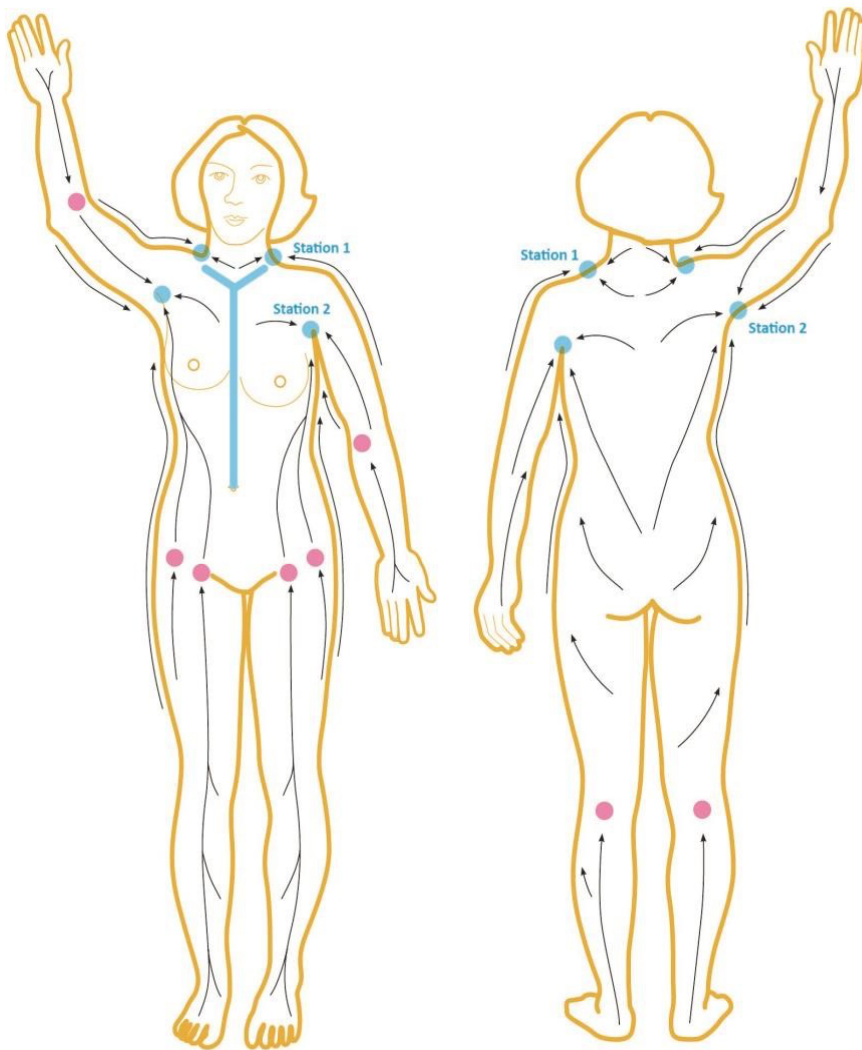


Lymfsystemet - det bortglömda systemet

Lymfsystemet är en viktig del av kroppens cirkulation. Det tillhör kroppens immunförsvar och fungerar både som avlopp och reningsverk. Det är ett eget system som går parallellt med venerna. Vid nyckelbensgropen sammankopplas den med blodcirkulationen där den tömmer lymfvätska och slaggprodukter för vidare transport till njurar för att sedan utsöndras via urinen.

Ett bra lymfflöde renar bindväven/fascian vilket ger starka smidiga muskler och en frisk kropp. Näringen från det vi äter och dricker omvandlas till blod och transporteras ut via artärerna för att därefter användas av cellen. Det som cellen använt blir till slaggprodukter och avlägsnas genom lymfsystemet som också tar bort 20 % av den vätska (vatten) som hjärtat pumpat ut. På så sätt avlastar ett fungerande lymfsystem, hjärtat. Resten av blodet, 80 %, transporteras tillbaka till hjärtat via venerna. Lymfens flöde går i riktning mot lymfstationerna och med slutstation nyckelbensgrop (Station 1) där den töms i blodbanan. Kroppen bildar 2-4 liter lymfvätska/dygn och samma mängd vätska behöver föras bort för att undvika svullnad och viktökning. Lymfsystemet når hela kroppen utom hjärnan som har ett eget system (det glymfatiska systemet).



Egenvårdsprogram – börja alltid med vänster sida – gör varje rörelse 3-5 ggr

- 1. Änglavingar:** 5 st vid 5 tillfällen/dag. Djupandningen fungerar som en vakuumpump vilken skapar aktivitet i lymfsystemet. Ta därför ett djupt andetag med buken samtidigt som du lyfter de raka armarna sidledes i en båge ovanför huvudet. Sätt ihop handflatorna och håll andan några sekunder. Sätt ihop handflatorna under utandning samtidigt som du sakta sänker händerna framför kroppen och spänner den nedre bukmuskulaturen när du trycker ut luften.
- 2. Nacken:** Gör små strykningar vid Station 1. Stryk snällt men bestämt från nackens hårfäste på vänster sida ner mot Station 1.
Lägg hela handen så långt du når på skulderbladet och stryk från överarmen via axeln mot Station 1. Lyft sedan lite i nackskinnet med en hand och stryk ner mot Station 1. Byt till höger sida och repetera.
- 3. Armhålan:** Pumpa och kläm i armhålan. Detta kan du göra flera gånger under dagen.
- 4. Armen:** Börja med vänster arms ovansida: strykningar från handryggen och upp över axeln mot Station 1.
Undersida arm: strykningar från handflatan och upp mot armhålan (Station 2).
Lägg hö hand på vä armhålsveck och "töj i gäddhänget".
Massera fingrarna från nageln ner mot handryggen. Tryck därefter i "simhuden" mellan fingrarna. Avsluta med strykningar av hela armen upp mot Station 1.
- 5. Magen:** Massera magen med cirkelrörelser medsols och gör "S" i huden. Varva med strykningar mot armhålan.
- 6. Rumpan:** Strykningar från skinkornas nedre del upp mot Station 2. Låt strykningarna gå över ryggen så långt du når. Detta moment kan göras på båda sidor samtidigt.
- 7. Låren:** Håll foten i golvet under detta moment. Sitt långt fram på en stol. Lägg vä handflata på lårets ovansida ett par cm från ljumsken. Lägg hö handflata på vänster handrygg och tryck lätt i riktning mot ljumsken.
Gör långsamma kraftfulla strykningar från knät upp mot ljumsken med båda händerna. Pumpa baksida lår med båda händerna och avsluta med strykningar mot ljumsken.
- 8. Underben.** Gör snälla pumpningar i knävecket. Lägg foten på andra benets knä eller sätt foten på en pall. Stryk från fotleden upp mot ljumsken.
Pumpa vadmuskeln nerifrån och upp med tummarnas hjälp.
Flytta hälsenan med små gungningar. Avsluta med strykning ända upp till armhålan (Station 2).
- 9. Foten:** Vä fot ligger på hö knä. Lägg vä häl i hö hand och vä handflata mot fotens ovansida. Pumpa tårna mot hälen så att det bildas skrynklor i hålfoten.

10. Som avslutning upprepa moment 1 – Änglavingar

Ett tecken på flöde i lymfsystemet är rysningar där huden blir knottrig och skrynklig.

Skrynklet brukar synas bra på handen. Du kan träna ditt lymfsystem varje dag med hjälp av

Egenvårdsprogrammet så att flödet förbättras för varje gång. Du kan följa detta program vid tvagning, torkning och när du smörjer dig med din hudlotion. All lymfbehandling börjar med djupandning.

I början kan det vara bra att gå på lymfmassage 1 gång/vecka för att få fart på systemet. När man uppnått ett bra resultat kan det räcka med att gå på behandling var 4-5 vecka för att bibehålla flödet och kontrollera att lymfcirkulationen fungerar som det ska.