

PROMENAD MED EGENBEHANDLING FÖR LYMFSYSTEMET

Vad är lymfsystemet?

Lymfsystemet har till uppgift att **dränera lymfvätska (lymfa)** från vävnaderna och **transportera överskottsvätska och slagprodukter** tillbaka till blodomloppet för att **renas**.

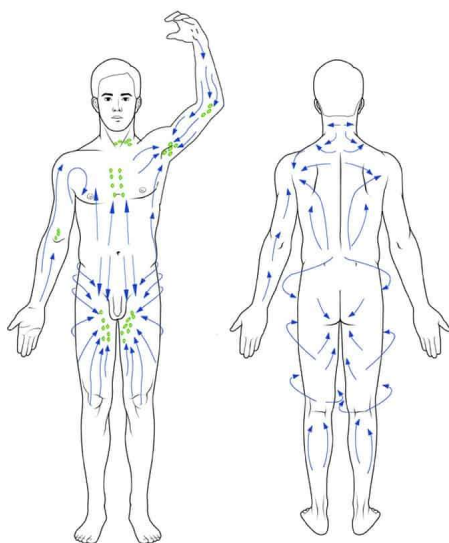
Lymfsystemet är viktig del av immunförsvaret och hjälper oss att hålla oss friska. Vid trögt lymfflöde kan man **bli sjuk lättare**, få problem med **ödem, svullnader, viktökning, domningar, trötthet, fibrosvävnad** och **celluliter**.

Så kan du stimulera ditt lymfflöde

Lymfan sugts upp i vävnaderna av lymfhjärtan som finns i lymfkärlen och leds vidare ett nätverk av lymfkärl som finns i hela kroppen. Tack vare klaffar i kärlen kan lymfan endast gå åt ett håll. Flödet går mot 1-10 mm stora **lymfknoder/lymfknutor** (**gröna på bilden**) och töms ut i sin **slutstation i nyckelbensgropen**. Detta sker normalt när vi rör på oss sker genom musklernas växling mellan spänning och avslappning.

Med hjälp av andningen med djupa andetag via magen så får vi via diafragman igång den **stora lymfådern** som går från buken, under bröstbenet och upp mot nyckelbensgropen.

Men hjälp att strykningar med handflatan i pilarnas riktning kan du hjälpa lymfan att flytta sig.



NU BÖRJAR VI PROMENADEN SOM HAR 7 STATIONER ☺

1 Gör änglavingar

Ta ett djupt andetag via näsan ner i magen, lyft samtidigt armarna längs sidorna och upp över huvudet. Håll andan en kort stund. Sänk sedan armarna långsamt samtidigt som du andas ut genom näsan och pressar ut luft genom att dra in magen. Upprepa 5 gånger.

Gör fem djupandningar med änglavingar helst fem gånger per dag. Djupandningen är viktig för att aktivera lymfsystemet.

2 Nacken

Gör strykningar med båda handflatorna från nacken mot nyckelbensgropen. Gör cirklar i nyckelbensgropen med fingrarna. Upprepa 5 gånger.

Vid nyckelbensgroparna töms den rena lymfvätskan. När vi stimulerar detta område väcker vi även kroppens lymfsystem för ett ökat flöde.

3 Armhålan

Stimulera lymfnoderna i armhålan genom att klämma och lyfta lymfkörtlarna där. Massera/kläm ca 10 gånger var under resp. armhåla.

I armhålan sitter mycket lymfkörtlar. Genom att stimulera detta område väcker vi även kroppens lymfsystem för ett ökat flöde.

4 Armar

Håll ena armen framför dig. Stryk sedan på ovansidan/utsidan armen från handen upp över axeln, och sedan fram mot nyckelbensgropen. Stryk sedan på undersidan/insidan av armen upp mot armhålan och lymfnoderna där. Greppa tag i triceps-muskeln (gäddhänget) och vicka fram och tillbaka.

Lymfflödet går in mot kroppen, det är därför bra att tänka på när du tex smörjer in din kropp, styrk in mot kroppen och inte tvärtom. På detta vis stimulerar vi också flödet till att förbättras.

5 Magen

Massera medsols i tarmarnas riktning. Massera/tryck/greppa och vicka kring revbenen, naveln och höftbenskammarna.

Magen är också ett område på kroppen där vi har mycket lymfa, därför är det bra att massera och låta detta område väckas till liv:)

6 Lår

Sitt fram på kanten på en stol eller stå upp om det ej finns tillgång till stol. Gör strykningar från insidan av knät upp mot ljumskarna med kraftfullt båda händerna ovanpå varandra. Lyft upp lårmuskeln med båda händerna (en hand på var sida av låret), börja ovanför ljumskan och flytta stegvis uppåt. Avsluta med strykningar från insida knä mot ljumskarna. Byt sedan sida.

Precis som med armarna vill vi för lymfsystemets skull att strykningar och drag sker in mot kroppen, så som lymfvätskan transporteras. Vid lår och ljumske har vi även här mycket lymfnoder.

7 Underben och fot

Sitt på stolen alt på mark/golv. Pumpa i knävecken med händerna ett par gånger. Gör strykningar och lyft vaden från fotleden upp mot knävecket. Ta tag i foten och vicka lite på fotleden. Ta tag kring fotleden med ena handen och i tårna med andra handen. Böj tårna inåt. Pumpa lite. Avsluta med strykningar från utsidan av foten och upp hela vägen till armhålan samt insidan av foten upp mot ljumskarna. Byt sida.

Här får vi igång flödet hela vägen från fot, upp mot kroppen när vi stimulerar de område där vi har mycket lymfa.

Avsluta med att hjälpa flödet från fötterna, som är längst bort från där lymfflödet töms ut i blodet på sin väg till levern, ända upp till nyckelbensgroparna.