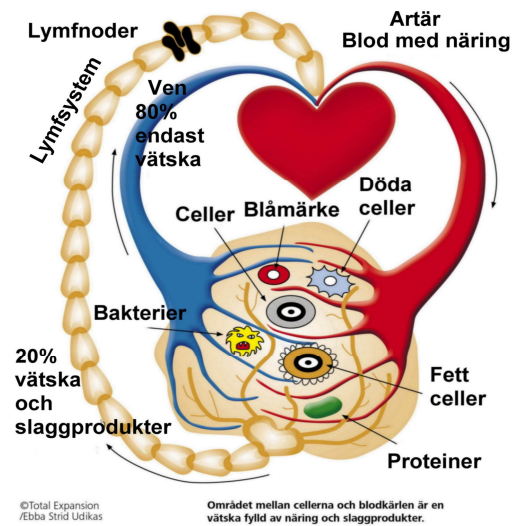


# Lymfsystemet

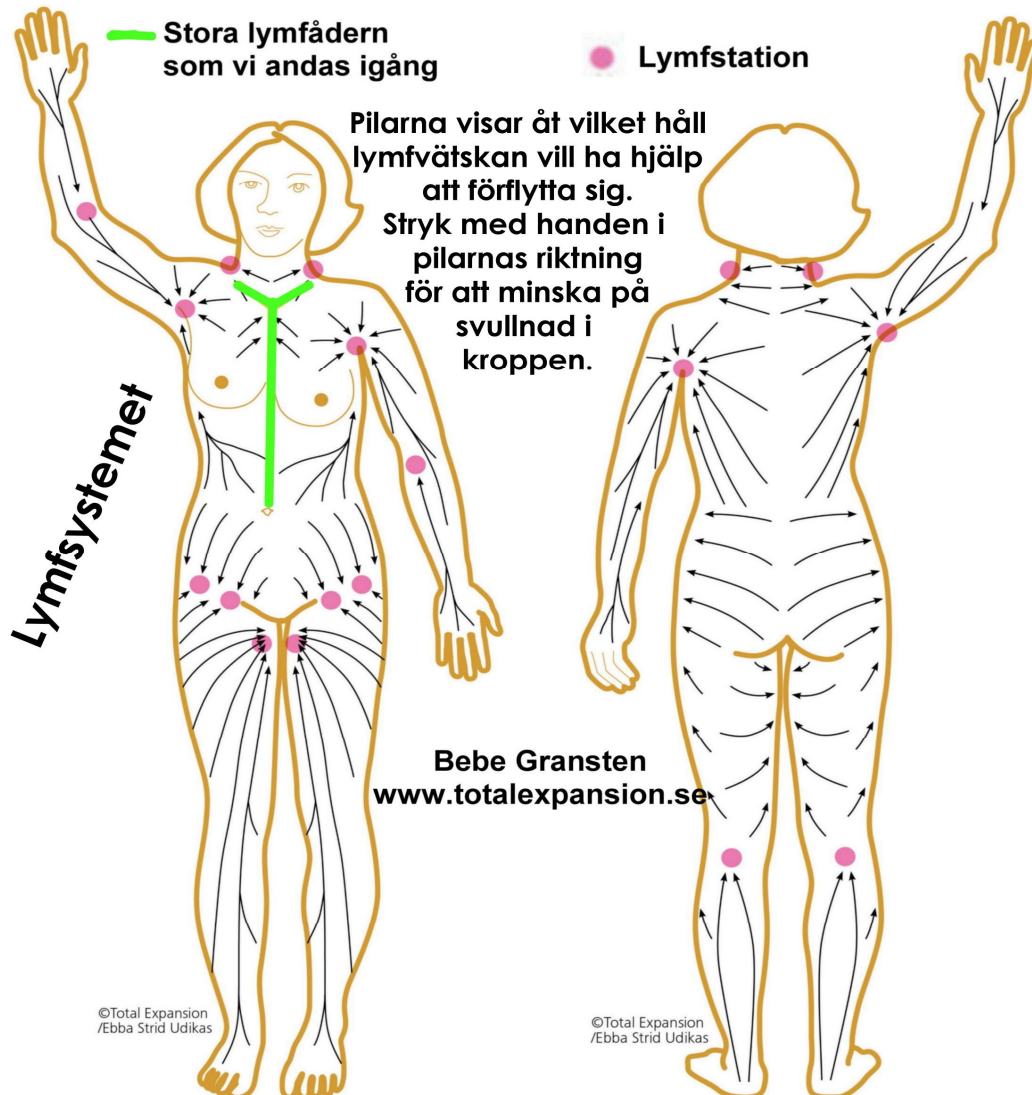
Lymfsystemet kallas ofta

## Det Bortglömda systemet

Lymfsystemet är kroppens avlopp



Lymfens flöde går i riktning mot lymfstationerna och slutstation nyckelbensgrop.



### Lymfmassage har till syfte att:

Stimulera lymfsystemet att öka transporten av överskottsvätska och slaggprodukter från vävnaden tillbaka till blodbanan för att där renas och transporteras ut ur kroppen via urinen.

Lymfsystemet är en viktig del av kroppens cirkulationssystem. Lymfsystemet är viktigt för att kroppen ska kunna försvara sig mot infektioner av olika slag.

Under ett dygn bildas 2–4 liter lymfa. Lymfsystemet når hela kroppen utom hjärnan.

## Egenmassage

1. Änglavingar gör minst 5 st vid 5 tillfällen varje dag. Ta ett djupt andetag och fyll magen med luft, lyft sakta armarna över huvudet och håll andan några sekunder. Andas ut långsamt tom (dra in) magen på luft och sänk armarna.
2. Nackstrykningar. Stryk nacken snällt men bestämt från hårfästet ner mot nyckelbensgropen. Lägg hela handen så långt bak på ryggen du når och stryk över axlarna några gånger fram mot nyckelbensgropen och gör snälla cirklar i nyckelbensgropen med fingertopparna. "Lyft" dig i nackskinet med en hand och dra i sidled. Byt till andra handen och dra i sidled.
3. Armhålan, pumpa och kläm i armhålan flera gånger under dagen.
4. Armen. Ovansida: strykningar från handen och upp över axeln och mot nyckelbensgropen. Undersida: strykningar från handen och upp mot armhålan. Lyft axelvecket. Lägg ena hand på den andra axeln, lyft axelvecket med långfingret, lyft upp och håll en stund. Släpp och ta ett nytt grepp. Lyft/töj trizeps-muskeln (gäddhänget) på flera ställen. Tryck i "simhuden" mellan fingrarna kläm lite på fingrarna med hela handen och avsluta med strykningar av hela armen upp mot armhålan.
5. Magcirklar. Massera magen med cirkelrörelser eller S och gör små liggande C:n (ostbågar, tryck med tummen ifrån dig) i huden och varva med strykningar mot armhålan.
6. Lår. Sitt långt fram på en stol. Lägg samma sidas hand på ljumsken tryck med den andra handen på den undre handen i riktning mot magen. Gör långsamma kraftfulla strykningar från knät upp mot ljumsken med båda händerna. Lyft baksida lår växelvis och avsluta med strykningar mot ljumsken.
7. Underben. Snälla cirklar i knävecket. Strykningar och lyft på vaden från fotleden upp mot knäleden. Grabba tag lite extra i hälsenan och gnussa och dra försiktigt i sidled.
8. Hela kroppen. Strykningar från foten upp till armhålan. Strykningar även på rumpan in mot magen. Djupandas, gör gärna några änglavingar. När det är flöde i Lymfsystemet så ryser du och blir knottrig och skrynklig. Skrynklet brukar synas bra på handen. Du ska helst rysa bara av att göra änglavingar.

Du ska helst rysa bara av att göra änglavingar.

Djupandning fungera som en vakuumpump som skapar ett sug i lymfsystemet.

Gör 5st djupandningar (änglavingar) 5gångar om dagen för att starta cirkulationen.  
All behandling börjar med djupandning.

Lymfsystemet tömmer sig i de stora venerna vid halsen, dra/putta i skinnet mot lymfstationerna, gropen vid nyckelbenen, armhålor, ljumske, mage, då sugts vätskan dit med självmassagen.

Det kan vara bra att ta lymfmassage 1 gång i veckan i början för att få fart på systemet, och när man uppnått bra resultat kan det räcka att gå var 4-5 vecka för underhåll och kontroll att allt fungerar som det ska.

Du kan göra självmassage och djupandningar, andas in djupt ända ner i magen så att den blir stor, andas ut tryck ut luften med magen så att magen dras in, lägg gärna händerna på magen och tryck lite för att tömma ut all luft (böjda ben) för att öka flödet i lymfsystemet.