

# EGENVÅRD LYMFSYSTEM

AV: EVA DEMBURG  
[kontakt@strong-healthy.se](mailto:kontakt@strong-healthy.se). 070-383 96 74



- SKAPA EN RUTIN
- GÖR GÄRNA ANDNINGSÖVNINGARNA FLERA GÅNGER OM DAGEN
- PÅ KVÄLLEN, UNDER/EFTER MOTION VID SVULLNAD, STILLASITTANDE

SAKER SOM PÅVERKAN LYMFSYSTEMET: ANDETAGET, DJUPSÖMN, LÄMPLIG RÖRELSE /MOTION MED MYCKET ROTATIONER, EGENMASSAGE, BEFINNA SIG I LUGN & RO SYSTEMET, HORMONER, KOST, PÅVERKAN HUD OCH TIGHTA KLÄDER

## **ÖVRIGA SAKER ATT TESTA SOM GYNNAR LYMFSYSTEM (FYLL GÄRNA PÅ MED EGNA SAKER):**

Lymfflödesmassage, Medicinsk laser, IRbastu, IRmadrass, Andulationsmadrass, Chimassage

Vibrationsplatta, Lymfatisk yoga, Yinyoga, Qigong, simning

Välj bort gluten, raffinerat socker och laktos, detoxa med med frukt, bär & grönsaker, mycket citron för avgiftningen. Stöd tarmen med syrade grönsaker och Vita Biosä.

Meditation, avslappning stimulerar vagusnerven, beröring av djur & människor höjer oxytoxinet

## DE VIKTIGASTE ÖVNINGARNA I EGENMASSAGE

### 1. ÄNGLAVINGAR

STRÄCK ARMAR ÖVER HUVUDET ANDAS SAMTIDIGT IN- ARMAR NERÅT ÅT SIDORNA & ANDAS SAMTIDIGT UT. TÄNK LÅNGSAMT. ANDAS IN & UT GENOM NÅSAN HELA TIDEN

### 2. DIAFRAGMAN

TÄNK DIG ATT DU SKA VIDGA BAKOM REVBENEN, FRAMÅT, BAKÅT & ÅT SIDORNA. SÄTT HÄNDERNA PÅ REVBEN, SÄNKTA AXLAR, IHOP MED SKULDERBLAD, STOLT HÅLLNING. ANDAS LUGNT IN & UT. KÄNN HUR ANDETGET GÖR ATT REVBEN TRYCKS MOT DINA HÄNDER OCH VID UTANDNING SÅ TRYCKER DU IHOP REVBEN LÅTT, KÄNN HUR HELA BRÖSTET OCH MAGE FÖLJER MED I ANDETGET AVBRYT OM DU KÄNNER ILLAMÅENDE ELLER YRSEL.

**AXLAR:** SÄTT HÄNDERNA PÅ AXLARNA ELLER ENA HANDEN PÅ MOTSATT AXEL. TÄNK DIG EN "TRYCK & SLÄPP" RÖRELSE MOT NYCKELBENSGROPARNA. BÖRJA MED ATT MJUKA UPP BAKOM AXLAR TRYCKNINGAR. PUMPA SEN FRAMÅT MOT NYCKELBEN

**NACKE:** TRYCK LÅNGST SKALLFÄSTET (ROSETTEN) MED TUMMARNAS, DRA I NACKSKINNET FRÅN BÅDA SIDOR. STRYK LILLFINGRET PÅ "KNOPPARNA" SKALLBAS INNANFÖR ÖRON. ÖVERGÅ TILL NÄSTA:

**HALS:** STRYK HÄNDERNA VARSAMT SIDOR HALS (UNDVIK ATT VARA FÖR NÄRA MITTEN VID SKÖLDKÖRTELPROBLEM), STANNA I NYCKELBENSGROPAR OCH GÖR SMÅ HALVCIRKLAR /SIMTAG MED PUMPANDE GREPP MED HELA ÖVRE DELEN AV FINGRAR (EJ TRYCKA I, UTAN MJUKA TYDLIGA PUMP & SLÄPP RÖRELSE)

**MAGE:** TA HANDEN OCH TRYCK ÖVRE DELEN AV FINGRAR SOM EN HUDSTRÄCKNING FRÅN HÖFTKNÖL, TÄNK NER MOT LJUMSKEN & IN I MAGEN MED PUMP & SLÄPP GREPP. SE TILL ATT DU LYFT HÅLEN (PINUPPA)

**EXTRA:** LÄGG TILL "BAKA BRÖD" KNÅDNING OM DU HAR TEX ÄRR FRÅN KEJSARSNITT. AVSLUTA ALLTID MED STRYKNING & PUMPNING IN MOT LJUMSKEOMRÅDE. STRYK LÅNGST REVBENSKANTEN UNDER BRÖSTEN UPP MOT ARMHÅLA

## ÖVERKROPP, STARTA PÅ VÄNSTER SIDA

**ANSIKTE:** DRA FRÅN MITTEN AV ANSIKTE OCH UTÅT (ALDRIG UPP I ANSIKTE) BÖRJA NERIFRÅN OCH UPP, STRYK LÅNGS ÖGONBRYN, EMELLANÅT STRYK FRÅN TINNING NER MOT NB OCH PUMPA I NB

**SIDA KROPP:** DRA UNDERSIDA ARM, FÖRBI ARMHÅLA, SÄTT HAND STRAX UNDER OCH DRA NÅGRA GÅNGER IN MOT KROPP FRÅN ARMHÅLA/SKULDERBLAD OCH FÖRBI REVBEN, STRYK SEN & PUMPA IN MOT LJUMSKE

**BRÖST:** STRYK FRÅN MITTEN AV BRÖST MOT ARMHÅLA, SKAPA HUDSTRÄCKNING SÅ EJ FÖR LÅTT STRYKNING

**ARM:** STRYKNING FRÅN ARMVECK MOT NYCKELBEN- PUMP NB-PUMP ARMVECK-STRYKNING HANDLED-STRYKNING HAND-KNÅDA FINGRAR OCH STRYK HELA VÄGEN UPP & PUMPA I NB-LYFT AXELVECK-KNÅDA ÖVERARM & UNDERARM-STRYK HELA VÄGEN NB & PUMPA. TÄNK FRÅN NODOMRÅDE OCH NERÅT ARM

**HANDDUK:** LÄGG HANDDUK SNETT BAKOM RYGG, TA TAG MED HÄNDERNA, KRAFTIG STRYKNING FRAM MOT NB, SLÄPP TAGET OCH STRYK IGEN, UPPREPA SEDAN LIKADANT PÅ ANDRA SIDAN

## UNDERKROPP

**LJUMSKAR:** PUMPA I LJUMSKE UPP MOT LJUMSKE SE BEN:

**BEN:** STRYK LÅR INSIDA OCH UTSIDA, FÅ MED RUMPA OCH PUMPA LJUMSKE-PUMPNING KNÅVECK-KNÅDNING RUNT KNÅ-STRYKNING, KNÅDNING VAD-LÅNGSAMMA FOTROTATIONER, STRYK RUNT FÖTTER & KNÅDA UNDER FOT-STRYK HELA VÄGEN UPP MOT LJUMSKE & PUMP

**HANDDUK:** PUMPA FRÅN KNÄVECKA BAKSIDA BEN UPPÅT-VRID FRAMÅT MOT LÅR-  
AVSLUTA STRYKNING HAND & PUMP LJUMSKE

**STUSS:** DRA MED KNUTNÄVAR ÖVRE DELEN RUMPA FRÅN MITTEN UTÅT OCH AVSLUTA  
MED PUMPNING LJUMSKE

**HANDDUK:** STRYK KRAFTIGT FRÅN MITTEN FRAM MOT LJUMSKE