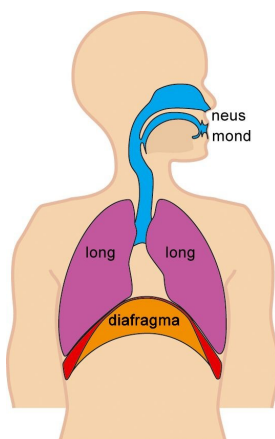


Egenvård lymfsystem

Förutom ett egenmassage-program finns andra saker som gynnar lymfsystemet:

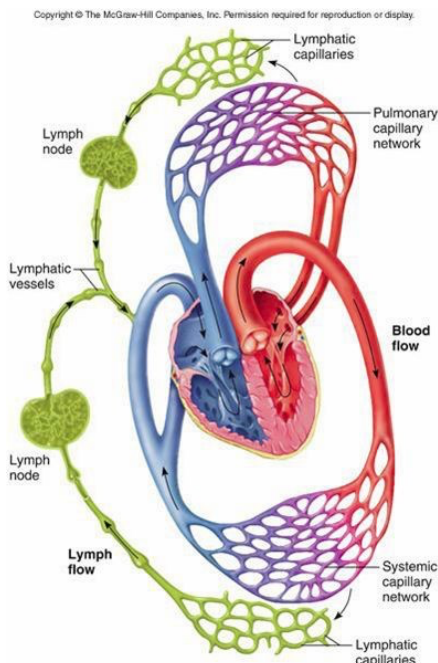
- Använda kompression (Solidea), se till att inte kompression stänger av lymfflödet
- Egenbehandla med Medicinsk laser (Midcare)
- Koppa kroppen (dock försiktighet vid Lipödem och ej vid graviditet och Dercum)
- Vibrationsplatta, studsatta, Chimaskin, gummibandsövningar
- Lymf-Flow/Medicinsk/Yin/Postural/Sensing Yoga, Qigong, simning
- IR-produkter: Bastu, madrass, filt, tunnel. Andullationsmadrass
- Lymftejning (idrottstejp) och stimulera din fascia (bindväv)
- Se över kosten och försöka undvika snabba kolhydrater, raffinerat socker, E-ämnen, vissa laktosprodukter (ko), gluten och stöd tarmen.
- Lätt torrborstning mot nodstationerna (får ej gnugga i gång blodcirkulationen)

De viktigaste komponenterna för ett glatt lymfsystem:



- Djupandningsövningar
- Regelbunden egen massage/Lymf-Flow massage
- Lugna, öppna rörelser med inslag av rotationer och ligga med ben mot vägg/stol
- Ta pauser och gör djupandning och tåhävningar vid mycket stillasittande
- Stressa av och stimulera ditt "lugn & ro system" och sov utan intag av psykofarma
- Håll huden mjuk och magen nöjd (syra de grönsaker, enzymer)
- Undvik åtsittande kläder
- Drink mycket vatten, gärna med citron i och ät ren kost men öka gärna mängden protein och tänk periodisk fasta en eller två dagar i veckan

Lymftekur i 21 dagar – 1 liter vatten, 3 lagerblad, 5 kryddnejlikor (hela) Koka i 5 minuter. Sila bort kryddorna och drick varmt eller ljummet eller kallt



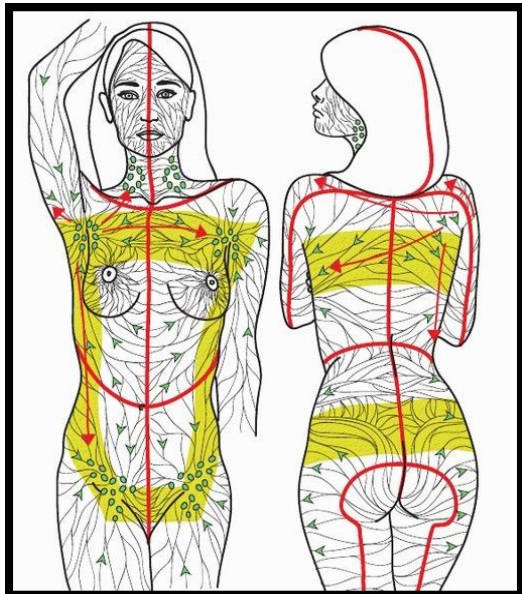
På nästa sida så finns ett egenvårdsprogram, de viktigaste punkterna är djupandningen och att öppna upp nodstationerna, dvs kring hals, armhålor och tryck i magen! Sedan kan du välja ut de områden där just du har mer stagnation/svullnad!

Skapa gärna en rutin, djupandningen är bra att göra flera gånger om dagen, särskilt när du tar av tights kläder, varit i en stressig situation, en pulshöjande aktivitet (sätt i gång de viktigaste punkterna också) eller suttit still längre och kanske spänt musklerna extra.

Lymfsystemet är som mest aktivt under natten, då aktiveras även hjärnans lymfsystem under djupsömfas, så det är vanligt att göra egenmassage på kvällen eller morgonen. Gör pausövningar på jobbet om du sitter still mycket!

Eller när du duschar och torkar dig och använda då handduken i vissa övningar.

Lär dig aktivera ditt eget lymfsystem med självlymfdränage!



I denna egenmassage görs strykningar med tryck längsgående med muskeln mot en nodstation, töjning av muskel och uppmjukning av ärr (utan att det blir för rött i hyn).

Vi avslutar alltid de olika övningar med en strykning och pumpning i en nodstation, huden ska fösas/skjutas fram för att ge effekt. Börja alltid närmast en nodstation som att vi öppnar upp dörren till sophuset först innan vi kan lämna in skräpet där (vid ben/arm)

Nyckelbensgropar-Armhålor-Solaplexus-Ljumskar är nodstationer, men två andra viktiga ställen är även solarplexus och innanför höftkammen i magen!

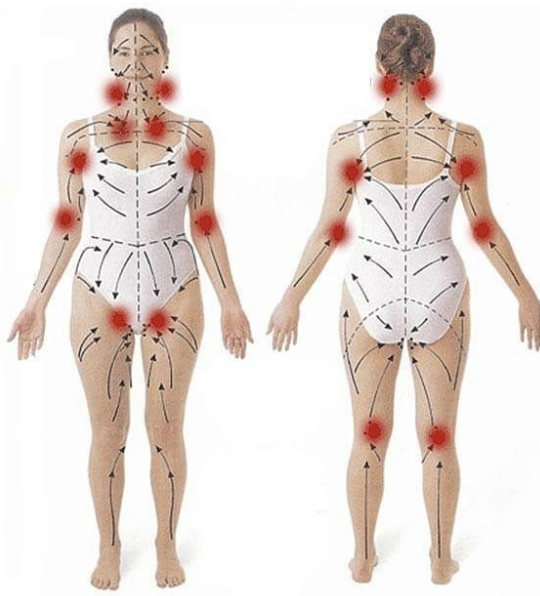
Andningsövningar rekommenderas att göra fem gånger, övningarna tre gånger minst, på denna sida presenteras de viktigaste övningar för aktivering av lymfflödet

- 1. DRAGSPELSANDNING:** Händerna sätt vid nedre revbenen, andas lugnt in och ut genom näsan. Vid inandning ska revbenen mot händerna som i fyra små steg, pausa och andas långsamt ut igen. Känn hur bröst och mage följer med i rörelsen. Undvik att lyfta axlarna och avbryt om du känner yrsel/illamående.
- 2. ÄNGLAVINGAR:** Sträck armarna ovanför och ut från sidorna av huvudet när du andas in kraftfullt genom näsan, andas ut långsamt genom munnen samtidigt som du sänker armarna. Då skapas ett tryck i lungor så lymfsystem startar upp!
- 3. AXELTÖJNING:** Sätt händerna på axlarna och kroka fingertopparna runt dem på baksidan, trampa omväxlande rörelser och avsluta med att ha händerna stilla
Tänj-Håll kvar-Släpp trycket innan du tar fram huvudet och börjar om
- 4. NACKTÖJNING:** Massera mjukt i nackfästet, vinkla sedan händerna med fingertopparna mot varandra, sträck huden från nacken och stanna där hals övergår till axel, pumpa där några gånger så du sträcker runt ”knölen”
- 5. HALSSTRYKNING:** Stryk från nacken så huden sträcks, ner på sidorna av halsen till nyckelbensgroparna. Använd två fingrar och som ett halvt simtag utifrån och in i groparna 3 tryck och börja om. Du kan även göra en sida i taget!
- 6. BANANSTRETCH;** Sträck armen ovanför huvudet, gärna sätt en hand i armhåla så huden sträcks mer, andas in i höjning, andas ut när du håller still.
(EXTRA: Massera lätt i solarplexus (där revben delar sig) och stryk med lätt tryck runt revbenen i riktning upp mot armhåla och pumpa där)
- 7. RYGGSTÄRKAREN:** Lyft armarna vid sidorna av kroppen, tänk att du vill pressa armbågarna ner i byxfickorna där bak så skulderbladen trycks ihop och pressa samtidigt handflatorna uppåt så du känner en sträckning i bröstmusklerna
- 8. MAGPUMP:** Sätt fingertopparna vinklat uppåt och inåt, genom att glida innanför höftkammen och stanna mellan den och naveln (typ troskant). Se till att du har hälen lyft och lägg den andra handen över den andra och pumpa djupt 3 gånger

Tilläggsövningar egenmassage för övriga kroppen

1. **BRÖSTSTRYKNING:** Från mitten på bröstben stryk med tryck ut mot armhåla, pumpa in i armhålan, upprepa några gånger
2. **DIAFRAGMASTRYKNING:** Starta strykning från solarplexus så du får en hudtänjning och stryk under revbensbågen på båda sidor. Avsluta med att stryka upp och pumpa in i armhålan
3. **SIDOSTRYKNING:** Stryk omväxlande med händerna omlott från armhålan ner mot nodstationen innanför höftkammen på kroppens sidor och pumpa där och även under bröstet (om du är kvinna och har ärr så kan de töjas med handen)
4. **MAGTÖJNING:** Vid tex ärr på mage som kejsarsnitt/buk. Ta händerna och tøj lugnt omväxlande med hjälp av fingrarna längst med ärret eller ta sidan av handen och sträck runt ärret. Avsluta med att stryka och pump innanför höftkam
5. **LÄNDRYGG/ÖVRE DEL RUMPA:** Knutnäve dras från mitten av kroppen vid ländryggen och ner över övre delen av rumpan några gånger. Avsluta med stryk och pump fram innanför höftkammen
6. **ARMSTRYKNINGAR FRAMSIDA ARM:** Lyft med finger i axelveck, tøj runt överarmen med fingertoppar, pumpa i armbågsvecket, knåda som en halvcirkel runt nedre del arm, sträck huden på handen och avsluta med strykning upp till nyckelben och pumpa några gånger där med två fingertoppar
7. **ARMSTRYKNING BAKSIDA ARM:** Stryk från handled över baksida arm så huden sträcks hela vägen ner i armhåla och fortsätt ner på sidan av kroppen och avsluta med att pumpa innanför höftkammen
8. **BEN ÖVRE DEL:** Pumpa längst med ljumsken, stryk och gör lätta muskeltöjningar på muskeln, tøj med fingertopparna genom att luta dig lätt bakåt insida lår. Ta händerna runt benet, så det blir en rotation och tøj lätt, tryck ihop låret från knä och uppåt som du vill lyfta och klämma ihop låret (tömma vattenkannan), avsluta med strykning runt hela övre benet och pumpa in i ljumsken
9. **BEN NEDRE DEL:** Pumpa i knävecket, stryk längs vaden med lätt tryck, runt hälsenan och hela vägen upp till ljumsken och pumpa in. Gör sedan långsamma fotrotationer åt båda hållen (för snabba rotationer drar igång blodcirkulation)

MASSAGE LYMPHATIQUE



EXTRA: Gör gärna tåhävningar och ligg med benen mot vägg/underben stol om du har svullna eller ont i benen

EXTRA: Handduk/sjal kan användas som ett verktyg om du har svårt att pumpa eller stryka på vissa ställen, som vid lårlyften/ rotation lår eller strykning över ryggen mot den andra armhålan om det finns mycket ärrbildning/ stagnation i den ena sidan av kroppen vid armhåla.

Eller använda i stället för händerna vid "nacktöjningen" mot nyckelben om det är tungt för armarna att ha dem lyfta. Jobba alltid med tryck och släpp, så du har ett tryck mot nodstationen och sen släpper trycket (inte gnugga fram och tillbaka)