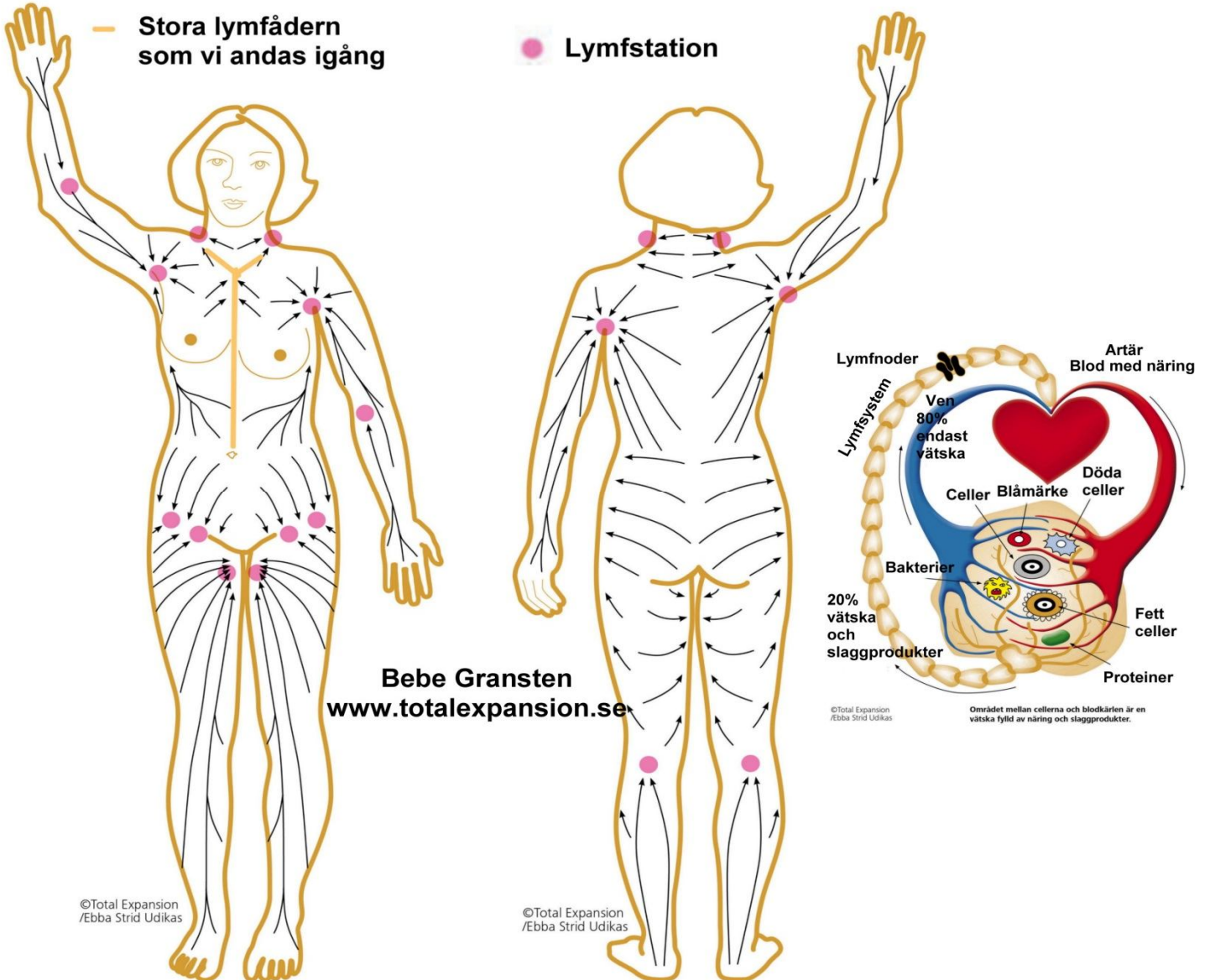


Lymfesystemet

Lymfesystemet kalles ofte det bortglemte systemet

Lymfens flyt går i retning mot lymfestasjonene og endestasjon er kragebensgroppen.



Detta material är sammanställt av.

Total Expansion S & B HB
Tele: +46-8-560 241 96
Mob: +46 - 704-82 08 00

Ekbacksvägen 24
168 69 Bromma
bebe@totalexansion.se

Med tillstånd utdelat av:
Helse & Massasje
www.helseogmassasje.no Mobil: 915 63 746
Klinikk på Asker Helsesenter, Øvre Måsan 10D, 1385 Asker

Egenmassasje

1. Englevinger: Utfør minst 5 stk 5 ganger pr dag. Pust dypt og fyll magen med luft, løft armene sakte over hodet og hold pusten i noen sekunder. Pust langsomt ut og tøm (magen går inn) magen for luft og senk armene.
2. Nakkestrykninger: Stryk nakken varsomt men bestemt fra hårfestet og ned mot kragebensgropen. Legg hele hånden så langt bak på ryggen du kommer og stryk over skuldrene noen ganger mot kragebensgropen og gjør varsomme sirkler med fingertuppene i kragebensgropen. "Løft" deg selv i nakkeskinnet med en hånd og dra sidelengs. Bytt til den andre hånden og dra sidelengs.
3. Armhulsen: Pumpe/riste og klem armhulen flere ganger i løpet av dagen.
4. Armen. Overside: strykninger fra hånden og opp over skulderen og mot kragebensgropen. Underside: strykninger fra hånden og opp mot armhulen. Løft/rist skulder/armhulebøy. Legg høyre hånd på venstre skulder, løft skulder/armhulebøy med langfingeren, løft opp og hold en stund. Slipp og ta et nytt grep. Løft/rist/tøy triceps-muskelen (grevinnehenget) på flere steder. Trykk i "svømmehuden" mellom fingrene – klem litt på fingrene med hele hånden og avslutt med strykninger av hele armen opp mot armhulen.
5. Magesirkler. Massér magen med sirkelbevegelser eller S og gjør små liggende C'er (som chees doodles, trykk med tommelen fra deg) i huden og veksle med strykninger mot armhulen.
6. Lår. Sitt lengst frem på en stol. Høyre ben: legg høyre hånd på høyre lyske, trykk med venstre hånd på høyre hånd i retning mot magen. Skift hendene til venstre ben. Varsomme sirkler i knehasen. Gjør langsomme, kraftfulle strykninger fra kneet og opp mot lysken med begge hender. Løft/rist vekselvis baksida, utsida lår og ved hoftekulen og avslutt med strykninger mot lysken.
7. Leggen. Strykninger på leggen fra ankelleddet og opp mot kneleddet. Ta et ekstra tak i hælsen og rist/gni og dra forsiktig sideveis.
8. Hele kroppen. Strykninger fra foten og helt opp til armhulen. Strykninger på setet og inn mot magen. Pust dypt, gjør gjerne noen englevinger.

Når det er flyt i lymfesystemet, grøsser du og får gåsehud og huden rynker seg. Rynkene synes ofte godt på hånden. Du skal helst grøsse bare av å gjøre englevinger. Dyp pust fungerer som en vakuumpumpe som skaper et sug i lymfesystemet. Utfør 5 stk dype pust (englevinger) 5 ganger om dagen for å starte sirkulasjonen. All behandling starter med dyp pust. Lymfesystemet tømmer seg i de store venene ved halsen, dra/dytt i skinnen mot lymfestasjonene, gropen ved kragebena, armhuler, lyske, mage – da suges væsken dit ved egenmassasjen. Det kan være bra med lymfemassasje 1 gang pr uke i begynnelsen, for å få fart på systemet. Når man har oppnådd et bra resultat, er det nok med hver 4-5 uke for å forebygge og holde kontroll på at alt fungerer som det skal. Du kan selv utføre egenmassasje og dyp pust – pust dypt inn helt ned i magen, så den blir stor, pust ut og trykk ut luften med magen så den trekkes inn. Legg gjerne hendene på magen og trykk litt for å tømme ut all luft (bøyde ben) for å øke flyten i lymfesystemet.

Detta material är sammanställt av.

Total Expansion S & B HB
Tel: +46-8-560 241 96
Mob: +46 - 704-82 08 00

Ekbacksvägen 24
168 69 Bromma
bebe@totalexansion.se

Med tillstånd utdelat av:
Helse & Massasje
www.helseogmassasje.no Mobil: 915
63 746
Klinikk på Asker Helsesenter, Øvre
Måsan 10D, 1385 Asker