

Egenvård för lymfsystemet

Genomför så ofta du vill, det går inte att överdosera.

Ett tips är att föra detta i samband med dusch, tvåla in, torka och smörj in kroppen med styrningar i samma ordning som beskrivs nedan. Då får du automatiskt egenvård flera gånger.

Änglavingar

Svep armarna utåt/uppåt över huvudet samtidigt som du andas in djupt och brett (bröstkorgen vidgas i sidled). För ihop handflatorna och sänk ned händerna framför kroppen under långsam utandning samtidigt som du spänner kroppen och drar upp bäckenbotten. Tryck ut sista lyften med magmusklerna och släpp ner händer och armar. Upprepa 3-5 gånger.

Massera nyckelbensgropar och armhålor

Lägg armarna i kors över bröstet och massera, kläm, pumpa, stryk och lyft i nyckelbensgroparna. Gör samma runt bröstmuskeln vid armhålan och i armhålan.

Öron och Nacke

Massera bakom käkbenet/under örat och dra sedan med fingrarna framför och bakom öronen i riktning mot nyckelbensgroparna. Fläta dina fingrar löst bakom nacken (lillfinger mot hårfäste), dra fingrarna längs nacke och hals i riktning mot nyckelbensgroparna och pumpa mjukt i dem. Upprepa ett par gånger.

Bröst och armar

Börja på vänster sida och stryk flera gånger över bröst och bringa mot armhålan. Massera, kläm, pumpa, stryk och lyft vänster överarm, därefter vänster underarm, även hand och fingrar. Reptera för höger bröst och arm.

Mage

Massera magen medsols. Använd båda dina händer, lyft och kläm försiktigt. Greppa runt nedre kanterna på din bröstkorg och kläm, pumpa mjukt. Stryk längs sidorna upp mot armhålan.

Ljumskar, rumpa och rygg

Tryck och pumpa i dina ljumskar och stryk därefter i ljumskan upp mot armhålorna. Använd båda händerna och stryk över rumpan mot ljumskarna. Dra med handryggarna så långt du når över rygg och sidor mot armhålorna.

Lår och vader

Börja med vänster lår och använd båda händerna. Stryk och skaka från knä till ljumske. Pumpa lite i ljumskan. Stryk och skaka från fotled till knä. Gör några strykningar hela vägen från fotled upp till armhålan. Repetera för höger ben.

Fötter

Sitt ner och lägg vänster fot på höger knä. Stryk från tårna upp mot ankeln flera gånger. Massera och pumpa i hålfoten. Roterar fotleden och djupandas ett par gånger. Repetera för höger fot. Gör gärna ett par tånhävningar som avslut.

