

Lymfan och lymfrening

När avfallsprodukter lämnar kroppscellerna förs de ut genom blodet och lymfan. Eftersom lymfsystemet för bort gifter och överskottsvätska från kroppscellerna är dess funktion oerhört viktig för din hälsa – livsviktig.

Pumpen

Blodet har en egen pump nämligen hjärtat. Lymfsystemet saknar pump. Det bästa sättet att få lymfan att röra sig är genom djupandning och kroppsrörelse.

Att hoppa studsmatta i kombination med djupandning är den mest effektiva metoden. Dessa rörelser stimulerar lymfan till att flyta fritt och därmed avgifta cellerna från dess restprodukter. Att hoppa hopprep är en annan "lymftränare" vilket dock ej är lika skonsamt för kroppen.

Torrborstning

Daglig torrborstning av huden är en mycket effektiv lymfrenare. Fem minuter torrborstning kan jämföras med 30 minuters kraftfull fysisk aktivitet enligt författaren Robert Gray.

Det är viktigt att hudborsten är gjord av naturborst. När man torrborstar skall kroppen vara torr och borsten skall passera varje kroppsdel minst en gång med undantag av ansiktet. Det skall inte vara några cirkulerande skrubbingar eller rörelser fram och tillbaka. Ett rent drag är tillräckligt. Borstningen skall generellt göras mot magen. Borsta ner för nacken och bålen samt upp för armarna och benen. Hudborstningen skall genomföras en till två gånger per dag. En väl genomförd torrborstning tar inte längre än 1–5 minuter och är mycket stimulerande och stärkande.

OBS: Eftersom kroppen vänjer sig vid det mesta så minskar effekten av torrborstningen om man alltid gör den. Därför rekommenderas att man, när man börjar med torrborstning, gör den dagligen i 3 månader. Därefter gör man den endast 2 ggr per vecka, alltid samma dagar t ex måndag och torsdag.

Robert Gray, författaren till bästsäljaren "Handbok för tarmhälsa", anser att en tarmrening är det första

steget vid en rening av lymfan så att överflödiga restprodukter som cirkulerar i lymfan kan släppas ut. Det andra steget skulle då vara torrborstning.

Smärta och trötthet

Akuta "sjukdomssymtom" är i de flesta fall ett tecken på en "överfull" lymfa. Det är då vanligt att man känner ett sorts tryck i hela kroppen. Denna spänning i musklerna övergår ofta till smärta i kombination med stark trötthet.

Vid dessa tillfällen hudborsta dig minst 2 gånger per dag med upp till 4 drag per kroppsdel och genomför ett vattenlavemang direkt efteråt. Detta skapar ett tryck på lymfsystemet vilket möjliggör en tömning av lymfan i tarmen. Använd alltid renat vatten då klor kan förekomma i kranvattnet vilket kan förstöra tarmfloran.

Värm upp vattnet till kroppstemperatur eller minst 30 grader och försök att föra in vattnet i tarmen långsamt.

När allt vatten förts in i tarmen håll kvar det så länge som möjligt.

Varje lavemangomgång skall bestå av minst tre lavemang som tas efter varandra.

Vid akuta sjukdomssymtom följ som alltid din intuition – vilket brukar innebära drick mer, ät mindre eller fasta samt vila.

Lycka till på din väg mot bättre hälsa!