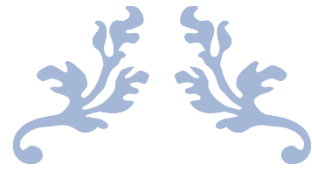


Examensarbete Sund Balans
Helsingborg den 24 maj – 28 maj 2017



LYMFSYSTEMET

& Manuell Lymfdränage



Examensarbete av Susanne Andersson

MASSAGE & HÄLSA SUSANNE ANDERSSON

www.massageochhalsa.com



Lymfsystemet & Manuell Lymfdränage

En berättelse om livsflödet, vårt lymfsystem och vad som händer vid Manuell Lymfdränage i kropp, själ och sinne. En behandling som berör.

Följ med på en resa om livet i balans och harmoni, om att känna sig fri!

Några reaktioner från mina klienter efter behandling av Manuell Lymfdränage.

"- Jag känner hur det flödar i kroppen, jag känner mig lugn och fri. Helt magiskt"

"- Jag har aldrig varit med om något liknade, vilken upplevelse och känsla...jag vill stanna kvar i denna känsla länge, länge..."

"- Jag har provat Lymfdränage flera gånger men dessa kan inte mäta sig med behandlingen jag fick här, det här var något helt annat." "- Det är inte bara en behandling, det är helheten och upplägget från det att man kliver in i lokalen, lugnet som kommer över en, musiken och de lugn du utstrålar och överför till behandlingen."

- "Vilken behandling!" - "Det var en magisk känsla"



Manuell Lymfdränage

Jag kliver in genom dörren till praktiken där jag ska få min behandling i Manuell Lymfdränage. Jag möts av härliga dofter och lugn musik i bakgrunden...Susanne kommer och hälsar mig välkommen och visar mig platsen där vi ska sätta oss en stund för att fylla i en hälsodeklaration. När detta är klart ser jag framemot behandling.... Susanne förklarar kort hur behandlingen går till och förklarar sedan att jag ska börja behandlingen sittandes på massagebänken. Jag sätter mig på massagebänken och tar ett djupt andetag och slappnar av för att njuta av behandlingen. Behandlingen börjar, lugnt och tyst, först en massageolja som följs av mjuka rörelser och massagegrepp vid axlarna och nacken... jag känner hur jag sänker axlarna och slappnar av mer och mer, så skönt och behagligt det känns och behandlingen har bara börjat...Behandlingen fortsätter lugnt och följsamt med mjuka varma händer, jag känner hur det lättar i kroppen...mjuka rörelser som fjärilsvingar längs axlarna följt av mjukt pumpande i riktning mot närmsta tömningsställe mot nyckelbensvenen. Behandlingen fortsätter sedan på ryggen med fjärilsvingar i rörelseriktning uppåt i tre våder och tre gånger på vardera sida (höger och vänster sida) följt av lätt press och avslutas med pumpning våd för våd, ryggen avslutas med några sköna massagegrepp vid nacke och axlar och sedan får jag lägga mig på rygg och jag blir mjukt inbäddad med täcke och filt som omsveper mig jag ligger som i en kokong och känner mig så trygg och omhändertagen, vilken känsla, jag slappnar av allt mer och behandlingen fortsätter med en skön skalpmassage och jag känner hur huvudvärken som jag hade när jag kom nu är borta. Skalpmassagen efterföljs i mjuk övergång till ansiktsmassage med mjuka rörelser, och känner att visa punkter berörörs med lätt pressur och allt sker efter ett visst mönster och ordning, ansiktsmassgen avslutas med lätt pumpning i riktning mot närmsta tömningsställe mot nyckelbensvenen.

Behandlingen fortsätter i ett mjukt flöde över till dekolletage med mjuka och lugna rörelser med början vid axlarna med fjärilsvingar och lätt press tre gånger och pumpning en gång därefter beröring över hela bröstet mjukt och lugnt även här i tre våder med fjärilsvingar i cirklande rörelser och lätt press tre gånger som avslutas med lätt och mjuk pumpning en gång mot tömningsstället i nyckelbensvenen.



Behandlingen fortsätter och det är dags för armarna med början på höger arm och överarmen först som behandlas med fjärilsvingar i tre våder, lätt press tre gånger i en riktning uppåt mot axel och mot nyckelbensvenen som avslutas med en pumpning per våd återigen till närmsta tömningsstället vid armhålan. Mjuk övergång till underarmen som delas in i två våder utsida och insida, även händer och fingrar behandlas med mjuka fjärilsvingar, uppåt mot armbågen med lätt press tre gånger och pumpning en gång per våd. När höger arm är klar packas armen in och får en lätt pumpning från hela handen och armen och upp till tömning vid nyckelbensvenen. Efter detta blir vänster arm behandlad på samma sätt som höger arm. Jag blir mer och mer avslappnad och tror att jag somnade till en stund.

Behandling av bröstkorg och mage på höger sida som börjar med drag mellan revbenen från sidan fram till revbensbågen, jag känner hur spänningar släpper och känner mig friare, andningen känns också lättare. Mjuka fjärilsvingar i tre våder ovanför naveln, lätt press som avslutas med pumpning en gång, som i slutändan leder till närmsta tömningsställe, armhålan, sedan tre våder på samma sätt nedanför naveln i tre våder det känns behagligt och skönt att bli berörd på magen, jag känner att det händer mycket i mage och tarm redan nu det känns bra. Efter höger sida följs de samma på vänster sida, strax känner jag hur magen vaggar och gungar lugnt och rytmiskt, fram och tillbaka men mjukt, det känns som hela jag är omgiven av moln och tankarna försvinner bort en stund, det känns som jag svävar lugnt och tryggt fram och tillbaka. Jag känner värme kring magen, det känns magiskt, och väldigt speciellt.

Behandlingen fortsätter fast jag knappt märker detta... jag slumrade till en stund, benen får nu behandling med början på höger sida, baksida, ovansida, insida och utsida i tre våder jag känner fjärilsvingarna tre gånger per våd och sedan lätt press engång som avslutas med lätt pumpning en gång, mot närmsta tömningsställe, ljumskarna. Det känns som låren blir lättare, det känns väldigt behagligt och skönt. Behandlingen på låren fortsätter med lymfdränerande drag, tre olika drag som upprepas tre gånger. Behandlingen fortsätter sedan till underbenet på höger sida med fjärilsvingar, lätt press och pumpning först på ovansidan sedan undersida, hela benet behandlas. Foten behandlas och avslutas med tårna med fjärilsvingar, lätt press och pumpning. Även undersida av foten behandlas och slutligen packas fot och ben in och en lätt pumpning sker från fot och uppåt på hela benet, mjukt och behagligt. Behandling av vänster ben på samma sätt som höger, jag slumrar till och njuter av behandlingen som är väldigt lugn, skön och behaglig.

Behandlingen avslutas med en balansering och grundning där Susanne håller sina händer i olika positioner från huvudet, och neråt, längs med benen och fötterna. Det känns magiskt, och verkligen en speciell känsla. Fast jag förstår



att behandlingen är klar vill jag ligga kvar länge, länge och bara njuta och ta in alla upplevelser. Tack!

*En behandling som verkligen berör på djupet
på alla plan, kropp, själ och sinne.*



Lymfsystemet

Ett livsviktigt system i kroppen som bland annat ingår i vårt immunförsvar och rensar och resar kroppen från slaggprodukter, toxiner och annat "skräp". Ett system som behöver flöda fritt i rätt riktning för att fungera och må riktigt bra. När lymfsystemet fungerar som det ska känner och märker vi det genom att vi mår bra, är mindre sjuka, blir piggare och får mer energi.

Lymfsystemet är ett väldigt viktigt system i kroppen som finns fördelat i hela kroppen utom i centrala nervsystemet. Lymfsystemet ingår i vårt immunförsvar mot mikroorganismer och mot abnorma kroppsegna celler (tex tumörceller). Lymfsystemet består av lymfvätska, lymfkärl och lymfoid vävnad. Lymfvätskan består av vatten, lymfocyter och plasmaceller och kommer från interstitiella rummet. Och Lymfocyterna kommer från den lymfatiska vävnaden.

Lymfkärlen kan liknas vid ett nätverk av tunna rör som har grenar in i kroppens vävnader på liknade sätt som blodkärlen men för övrigt skiljer de sig åt då lymfsystemet inte har någon central pump, utan istället rör sig lymfan långsamt och under lågt tryck främst beroende på att skelettmusklernas rörelse pressar lymfan framåt i lymfkärlen. Lymfkärlen har klaffar som enbart tillåter att lymfan färdas i ena riktningen. Vätskan rör sig från de små lymfkapillärerna till större lymfkärl, som alla till slut mynnar ut i ett av två stora lymfkärl, ductus thoracicus och ductus lymphaticus dexter, som tömmer lymfan i blodomloppet i vinkeln mellan nyckelbensvenen och den inre halsvenen på båda sidorna.

Det lymfatiska systemet.

Det som utgör de lymfatiska systemet är Primär lymfatisk vävnad som finns i brässen (Thymus) och i den röda benmärgen, Sekundär lymfatisk vävnad som finns i lymfknutor, mjälten, tonsillerna och luftvägarna men också i mag-tarmkanalens slemhinnor. Lymfocyterna har en förmåga att känna skillnad mellan främmande ämnen och kroppsegna celler. Lymfocyterna är det enda cellerna i kroppen som har förmåga att känna igen främmande ämnen.

I benmärgen bildas de celler som tillhör immunförsvaret.

Några av våra celler är renhållningsarbetande (fagocyterande) och nära andra de



lymfoida som blir B-och T-Lymfocyter medans den myeloida blir till vita blodkroppar, granulocyter och monocyter (microfager). När kroppen blir utsatt av angrepp försvaras kroppen först av myolida systemet som utför sitt reningsarbete därefter utökas försvaret med celler från det lymfoida systemet.

Lymfkärssystemet

Lymfkärssystemet består av lymfkapillärer, lymfkärl (*Vasa lymphatica*) och lymfknutor (*Nodi lymphatica*).

Lymfkärnen påminner om venernas uppbyggnad men har tunnare vägg. Lymfkärnen har klaffar som hindrar lymfan att rinna i fel riktning. Klaffarna "puffar" lymfan i rätt riktning uppåt/framåt genom hela kroppen likt ett träd med dess förgreningar. I armarna och benen är det istället skelettmuskulaturen som pumpar lymfan i riktning mot brösthålan det sker ett undertryck i brösthålan som gör att det bildas en sugkraft som i sin tur gör att lymfan töms i vensystemet.

I de interstitiella rummet där lymfkapillärerna finns tas lymfan upp via lymfkärnen och förs sedan vidare till brösthålan. Här finns också regionära lymfknutor, lymfan blir renad och förser lymfvätskan med lymfocyter och plasmaceller.

Lymfkärnsystemets uppdelning i brösthålan på vänster sida med bröstgången *ductus thoracicus* och på höger sida den mindre lymfgången *ductus lymphaticus dexter*. Lymfa från tarmen passerar lymfcisternen, cisterna chyli innan den kommer till *ductus thoracicus* från vänstra kroppshalvan samt från högra benet och upp till navelhöjd. Och lymfa från högra kroppshalvan till den mindre lymfgången ovanför naveln.

De fett som finns lymfan och i *ductus thoracicus* tas upp av tunntarmen och lymfan töms sedan i vänstra nyckelbensvenen bakom nyckelbenet. Och den mindre (höger) lymfgången töms i högra nyckelbensvenen.



Varför Manuell Lymfdränage är bra och vad händer i kroppen när du får behandling?

En del av allt som händer när du får behandling i Manuell Lymfdränage är att kroppen får hjälp med att få lymfvätskan att flöda fritt i rätt riktning detta utförs med mjuk beröring och massagerörelser efter ett visst system och schema. Detta underlättar för slaggprodukter att lämna kroppen men också immunförsvaret stärks och kroppens självläkande system får hjälp att utföra sitt arbete för en friskare och sundare kropp. Att följa lymfkärlssystemets riktning i behandlingen gör stor skillnad för resultatet men också att behandlingen utförs lugnt eftersom det är först då som kroppens vitala system kan fungera och flyta fritt. Några av de effekter som behandlingen har är att blodcirkulationen ökar och syresättning av muskulatur sker, och kroppens egna produktion av cortison, insulin, oxycytin och endorfin befrämjas. Behandlingen värkar avslappnade och lugnande vilket i sin tur värkar smärtlindrande. Behandlingen ger också en ökad rörlighet då muskulaturen mjuknar samt ökad kroppsmedvetenhet. Det händer mycket i kroppen men även i själ och sinne då behandlingen jobbar på alla plan vilket är positivt eftersom många av våra åkommor och obalanser i kroppen hänger samman som en helhet och bör behandlas med detta i åtanke för bästa resultat men också att man jobbar långsiktigt och över tid.

*När lymfsystemet flödar fritt
mår vi bra och känner oss lugna och fria.*

