



# GRATIS GUIDEN FÖR DIG

## Som vill kickstarta Ditt Lymfsystem – Enkla Vanor för Välmående

Av Flavia Rivas, Aikita Studio

Ditt lymfsystem är avgörande för immunförsvar, avgiftning och cirkulation. Det hjälper kroppen att rensa ut slagg, minska svullnad och skapa flöde. Men till skillnad från hjärtat har lymfsystemet ingen egen pump – det behöver **din rörelse, din andning och din närvaro** för att fungera optimalt.

Genom små, dagliga vanor kan du varsamt väcka systemet till liv. Här delar jag några enkla, naturliga och helt gratis sätt att stötta ditt lymfsystem – metoder som jag själv använder och lär ut.

Jag vill att alla ska kunna ta hand om sin kropp och lymfa på egenhand och känna effekterna av att faktiskt ha en kropp som har ett välmående flöde! När kroppen får flöda så kan vår livsenergi ocksp göra det!

### 1. Drick tillräckligt med vatten

Lymfvätskan består till stor del av vatten. När du är uttorkad saktar flödet ner. Sikta på 1,5–2 liter per dag, mer vid rörelse. Elektrolyter kan stötta och magnesium på kvällen hjälper kroppen att slappna av.

*Tips:* börja dagen med ett glas ljummet vatten med citron.

### 2. Rör på dig – ofta och lätt

Lymfsystemet älskar rörelse men inte stress. Promenader, mjuka flöden, stretch och små pauser under dagen gör stor skillnad. Lätt studs på plats eller studs matta är särskilt effektivt.

Stillasittande bromsar flödet – påminn kroppen om rörelse.

### 3. Andas djupt med magen

Djup, lugn andning skapar ett naturligt tryck som hjälper lymfvätskan att röra sig.

Prova: andas in genom näsan i 4 sekunder, håll i 4, andas ut i 6. Upprepa 5–10 gånger, morgon och kväll.

#### • Änglavingar (lymfandning)

En mjuk, öppnande andning som stimulerar lymfflödet i bröstorg, armhålor och hals. Stå eller sitt med rak rygg.

Andas in och lyft armarna långsamt ut åt sidorna och upp, som stora vingar.

Andas ut och sänk armarna mjukt ner igen.

Rör dig långsamt och låt andetaget styra rörelsen.  
Upprepa 6–10 andetag.

✨ *Effekt:* Öppnar upp runt hjärta och lungor, där många viktiga lymfbanor passerar.

- **Vågrörelse med djupandning**

En lugn helkroppsandning som sätter igång flöde utan ansträngning.

Stå eller sitt bekvämt.

Andas in genom näsan och låt magen mjukt expandera.

Andas ut och rulla långsamt ner genom ryggraden, som en våg.

Andas in och rulla mjukt upp igen.

Upprepa i lugnt tempo i 1–2 minuter.

✨ *Effekt:* Skapar ett rytmiskt tryck som hjälper lymfvätskan att röra sig genom kroppen.

- 🫁 **Diafragma-andning med lätt pump**

En enkel men kraftfull andning som fungerar som en naturlig lymfpump.

Ligg ner eller sitt med ena handen på magen.

Andas in djupt genom näsan i 4 sekunder och känn hur magen höjs.

Håll andan i 2–3 sekunder.

Andas ut långsamt genom munnen i 6 sekunder.

Upprepa 5–10 gånger.

✨ *Effekt:* Aktiverar diafragman och stimulerar lymfflödet i hela kroppen.

Vill du lära dig mer om andning och lymfyoga? [Börja kursen här](#)

#### 👤 **4. Torrborstning av huden**

Torrborstning stimulerar cirkulationen och aktiverar lymfsystemet via huden. Borsta med mjuka cirkelrörelser mot hjärtat, gärna före dusch.

5 minuter räcker.

#### 👤 **5. Själv-massage (lymfmassage)**

Lymfmassage handlar inte om tryck utan om närvaro. Arbeta med mjuka, svepande rörelser mot lymfknutor som hals, armhålor och ljumskar. Börja alltid vid nyckelbenen för att öppna flödet.

I kursen får du tillgång till en **inspelad, guidad självmassage** som du kan följa hemma.

#### 🌿 **6. Oljor och Eteriska oljor – ett varsamt stöd för lymfsystemet**

Eteriska oljor kan vara ett fint komplement när du vill stötta lymfsystemet på ett mjukt och naturligt sätt. Doft påverkar både nervsystemet och kroppen, och i kombination med andning, massage eller vila kan oljorna hjälpa till att skapa flöde, minska stagnation och bjuda in avslappning. Dofter som citron, cypress, lavendel och enbär hjälper kroppen att varva ner och där med får lymfan att börja aktiveras.

Jag vill dela med mig av en olja som jag själv använder **VARJE** dag! Jag använder den i min självmassage och masserar igång lymfan. Med dess blandning av olika eteriska oljor som främjar

just flödet gör att man känner skillad efter några användningar. Med koden FLAVIA15 får du 15% rabatt

## [Massage & Body Oil - Revitalizing](#)

### **7. Lägg upp benen mot väggen ("legs up the wall")**

Att lägga benen upp mot väggen i 10–15 minuter hjälper vätska att rinna tillbaka, minskar tyngdkänsla i benen och ger djup avslappning. Perfekt på kvällen eller efter självmassage.

### **8. Stöd med mat & dryck**

Ät antiinflammatoriskt: gröna blad, bär, citron, ingefära och gurkmeja. Undvik socker, alkohol och processad mat som kan bromsa lymfan.

Örtteer som nässla, maskrosrot och rödklöver är fina stöd.

- *Tips:* gör eget lymfte – 3 lagerblad, 5 kryddnejlikor och 1 stjärnanis i 1 liter varmt vatten.

---

### **BONUS: Stressa mindre = bättre flöde!**

Stress spänner kroppen och kan låsa lymfsystemet. Mjuka pauser, medveten andning, stillhet och snäll rörelse hjälper kroppen att släppa taget.

---

### **Just nu: 50 % rabatt på hela kursen**

Vill du fördjupa dig och få guidning steg för steg? Under en begränsad tid får du **50 % rabatt på hela lymfkursen**, där du får tillgång till yogapass, självmassage, kunskap och verktyg för att skapa flöde i vardagen – i din egen takt. använd koden **FLOW50**

[Klicka här för att lära dig mer!](#)