

## **Torrborstning 5-10 min varje morgon – ett enkelt sätt att rena lymfsystemet!**

Det enda du behöver är en naturborst av naturfibrer, ej för mjuk eller hård och ej i syntet.

### Torrborstning

- är ett klassiska sätt för lymfdränering
- tar bort stagnerade gamla hudrester
- stimulerar hela lymfsystemet.
- hjälper till att hålla hudporerna öppna och rena och avlastar därmed även såväl levern och njurarna i sitt reningsarbete.
- stimulerar ett tryck på lymfsystemet som innebär att lymfa kan tömmas i tarmarna lättare.
- huden hårdas
- balanserar underhudsfettet
- bra mot bl.a. muskelspänningar.

### Hur torrborstar man?

- hud ska vara torr
- borsta ALLTID i riktning mot hjärtat
- börja med fötterna och benen borsta 4-10 gånger nerifrån och upp
- fortsätt med händerna och armarna 4-10 gånger på varje del.
- borsta midjan och ryggen, 4 - 10 gånger
- upprepa detta borstschema varje morgon i 3 månader och därefter 2 dar i veckan

Obs! Borsta inte ansiktet.

Toxiner (gifter) från kroppens kroppsceller transporteras bort via blodet och lymfsystemet, därför är lymfans funktion livsviktig för en god hälsa.

## **Varför rena lymfsystemet?**

Stagnationer i lymfsystemet kan ge komplikationer med tiden, en rening av lymfsystemet kan leda till följande förbättringar:

- förbättrad avgiftning av kroppscellernas restprodukter
- förbättrad avläggning av främmande celler (bl.a. tumörceller)
- bättre blodcirkulation
- förbättrar ämnesomsättningen till cellerna
- förbättrat immunförsvar
- bättre hy och hår, huden blir renare och mjukare.
- förbättrad bortföring av överskottsproteiner (äggvita)
- färre infektioner

## **Symptom vid behov av rening av lymfan**

- dålig blodcirkulation
- oren hy
- påsig hy
- viktproblem
- vätskesvullnader (ödem)
- celluliter
- problem med lederna
- huvudvärk
- sömnproblem
- fibromyalgi (mjukdelsreumatism)
- lymfödem (svullnader i armar och ben)
- spänningar i muskler och nacke.

## **Orsaker till problem med lymfan**

- dålig kost
- att du rör dig för lite
- dålig blodcirkulation
- en dåligt fungerande tarm
- rökning
- stress
- intag av för lite vatten och friskt syre
- för lite fysisk träning/motion