

## HEILSA

# STÓRUR TØRVUR Á LYMFUDRENING

Elinborg Johannesen, sum eigur og rekur Bailine í Tórshavn, sigur, at stórir tørvur er á lymfudrenning. - Við viðgerðini fært tú reinsað allan kroppin, tí samanstúgvaður ótørvur verður beindur burtur við øktum renslí. Hetta bætir á so mangan hátt um heilsuna, sigur hon

Lymfudrenning er ein munagóð viðgerð til at minka ødem ella samanstúgving av vætu og at reinsa allan kroppin. Viðgerðin gagnar við at veita ótørv og avlopsvætu burtur úr likaminum, og viðgerðin stimbrar órinsverjuna, betrar húð og vælveru.

Viðgerðin veitir brunavatn úr vevnaðinum í kroppinum til lymfuknúturnar, sum reinsa lymfuvætuna, áðrenn vætan verður tømd út í tær stóru lymfuæðrarnar og aftur til blóðið.

Lymfudrenning er sum viðgerð eisini sera avstreingjandi.

- Róliga viðgerðin við mildari handfaring ávirkar tað parasympatiska nervalagið, sum er hvíldarskipanin í kroppinum. Tá nervaskipanin verður stimbrað á henda serstaka hátt, sendir hon impuls til heilan sum minkar um gerðina av stresshormonum.

Elinborg Johannesen vísir á, at tá lymfuskipanin ikki virkar, verður lymfuvætan heldur ikki leidd burtur, men savnast í bindivevnaðinum, sum tískil hovnar. Talið á vevnaðarrásunum hevur lyndi til at veksa, og samstundis oyðileggur tað egna førleikan hjá vevnaðinum til at flyta súrevni.

- Hetta ger, sigur eigarin av Bailine, at bakteriar hava gott ráðarúm, og at sár hava ilt við at grøðast. Avleiðingin verður ødem, og at ótørvur hópast upp í kroppinum.

Lymfudrenningin hjá Bailine er ein serviðgerð, ið hjálpir lymfuskipanini aftur til vanligan virknað. Viðgerðin er mild og maklig, og tú fært holla leiðbeining ávegis í viðgerðini um, hvat tú skalt gera fyri at fáa fullgott úrslit av viðgerðini.

Ein lymfudrenningarviðgerð varir í einar 60 minuttir.

## Hvat hendir í kroppinum undir lymfudrenning?

Lymfudrenning bætir okkara heilsu upp á nógvar mátar:

- Ger kroppin munandi lættari



- Veitir kroppinum orku og yvirskot
- Økir brenningina
- Bætir svøvndygðina
- Stimulerar blóðrenslíð
- Drenar vætu úr kroppinum
- Minkar verk og kensluloyfi í ørmum og beinum
- Kann minka vektina við at bota um renslíð
- Fastari húð, minkar cellulitis
- Skapar betri vælveru

## Mælt verður til lymfudrenning í samband við:

- Ødem (verk/vætu í kroppinum)
- Trútnað bein, trútnaðir armar ella fingrar
- At reinsa ótørv
- Kaldar

- hendur ella føtur
- At styrkja immunverjuna
- Vánaligt blóðrensl
- Afturkomandi ígerð og møði eftir ígerðarsjúku
- Høvuðþínu og migrenu
- Eftir krabbameinsviðgerð í samband við at taka

- lymfuknyklar (avtala við egnan lækna)
- Vætusamanstúgving í sambandi við menstruatión
- Ískoyti til klænkikurar ella eftir lætnan
- Skiftisár/hitaherðindi
- Strongd
- Svøvntrupulleikar/áhaldandi møði
- Upptúsnan
- Fibromyalgi
- Cellulitis
- Húðtrupulleikar

Terapeutur: Eftir lymfudrenningarviðgerð eigur tú altíð at røra seg, t.d. økir ein gongutúrur effektina av viðgerðini. Tú eigur ikki at venja hart sama dag. Tá tú kombinerar lymfudrenning við sunnan kost og motión, venur tú teir innaru vøddarnar og masserar teir ytru.



## Meira kunning

Elinborg Johannesen sigur, at neyvari kunning um lymfudrenningarviðgerð fæst hjá Bailine Tórshavn, tlf. 280554 (torshavn@bailine.dk) og hjá Bailine Klaksvík tlf. 271272, (klaksvik@bailine.dk)