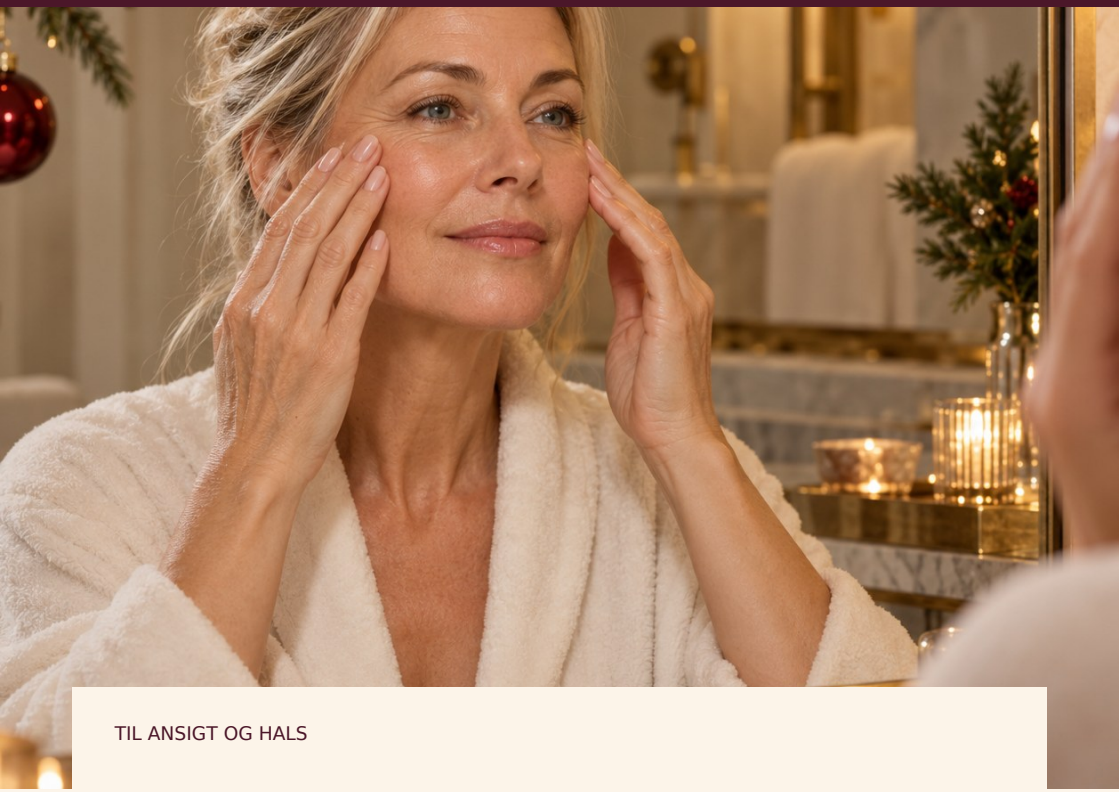


TIL ANSIGT OG HALS

Blid lymfemassage

En rolig selvmassage inspireret af lymfedrænage. Med lette hænder og tid til dig.

CA. 5-7 MINUTTER | KUN DINE HÆNDER

AI-genereret stemningsbillede

DIN GUIDE

Før du begynder

Vask hænderne, og sæt dig foran et spejl med ren, tør hud. Brug ikke olie: Fingrene skal have let kontakt med huden frem for at glide hen over den.

Berør kun huden helt let. Flyt den nænsomt i den angivne retning, slip, og begynd igen. Huden må ikke blive rød, og det må aldrig gøre ondt.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

1. Tre rolige vejrtrækninger



Lad hænderne hvile på maven. Træk vejret roligt ind, så maven bevæger sig let, og pust langsomt ud. Gentag tre gange uden at holde vejret.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

2. Fra bryst til armhule



Læg højre hånd fladt på øverste del af brystet. Flyt huden meget let ud mod venstre armhule, og slip. Gentag ti gange. Skift hånd og side.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

3. Langs halsens sider



Læg fingerpuderne på siden af halsen lige under øret. Flyt huden ganske let nedad mod kravebenet, slip, og flyt hænderne tilbage. Gentag ti gange på hver side. Undgå forsiden af halsen; tryk ikke ind i halsen.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

4. Fra hage mod ører



Sæt fingerpuderne på huden ved hagen. Arbejd med små, lette hudbevægelser ud langs kæbelinjen mod ørerne. Afslut ned langs halsens sider. Gentag hele ruten ti gange på begge sider.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

5. Kinderne udad



Begynd ved siden af munden. Flyt huden nænsomt ud mod ørerne i små bevægelser og derefter ned langs halsens sider. Gentag ti gange. Gør det samme fra næsens sider; undgå øjenlåg og øjne.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

6. Panden mod tindingerne



Placér fingerpuderne lige over øjenbrynene. Lav små, lette cirkler, mens du arbejder ud mod tindingerne. Gentag ti gange. Afslut med fem lette bevægelser ned langs hver side af halsen.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

7. Afslut ved brystet



Gentag bevægelsen fra øverste bryst ud mod armhulen ti gange på hver side. Sænk hænderne, og tag tre rolige vejrtrækninger.

FØLG MED I DIT EGET TEMPO

Godt at vide

Langsomt og let er nøgleordene. Du skal ikke ælte musklerne eller forsøge at presse hævelse væk.

Hvornår skal du springe over? Ved infektion, feber, rød eller varm hævelse eller beskadiget hud. Ved lymfødem, blodprop, hjerte- eller nyresygdom, kræftbehandling eller nylig operation i området: få individuel vejledning først. Stop ved svimmelhed, smerter eller ubehag. Ny eller vedvarende hævelse skal vurderes af læge.

Guiden er til velvære og erstatter ikke behandling af lymfødem. Eventuel ændring i hævet udseende kan være midlertidig; der loves ingen opstramning eller udrensning.

Tilpasset fra NHS Wales og Cleveland Clinic. Deres patientvejledninger skal tilpasses individuelt ved sygdom.

EN LILLE EKSTRA JULEGAVE

20 %

på én ReNew

En lille ekstra forkælelse til din hud.

279,20 kr.

Normalpris 349 kr. · Du sparer 69,80 kr.

DIN RABATKODE

JULEGLOED20

Se ReNew her

Scan koden, eller tryk på linket.

TESTVERSION · RABATTEN ER ENDNU IKKE AKTIV

QR og link åbner den almindelige købsside til 349 kr. Gælder én flaske, når rabatkoden er oprettet og testet.

ANSIGTSYOGA BY ADELSTEN