

Jutranji ritual za podporo limfi

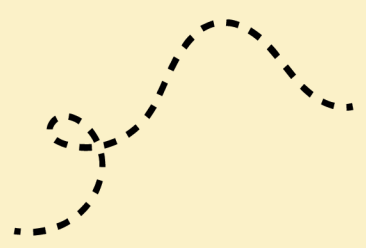
Zakaj so jutra včasih počasna in težka?




Delovni list - tihi tok življenja

Test

Vaje

Moja zaveza





5 minut zase – Jutranji ritual za podporo limfi

Zakaj so jutra včasih počasna in težka?

Ste se že prebudili z občutkom teže v telesu, zabuhlim obrazom, utrujenostjo ali pomanjkanjem energije, čeprav ste spali dovolj dolgo?

Eden izmed razlogov je lahko počasnejši pretok limfe.

Limfni sistem je pomemben del našega telesa.


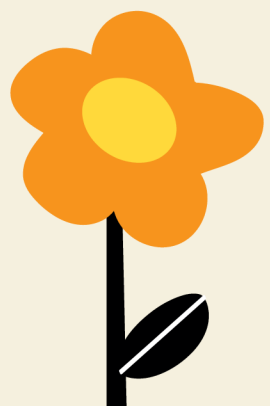

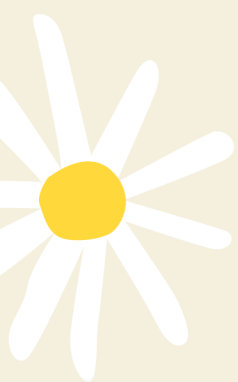

Skrbi za odvajanje odpadnih snovi, transport hranil in podporo imunskemu sistemu.

Za razliko od krvnega obtoka nima svoje črpalke, zato potrebuje naše gibanje, dihanje in vsakodnevne navade.

Ko limfa zastaja, se lahko pojavijo:

- občutek težkih nog,
- zabuhlost obraza,
- zmanjšana vitalnost,
- zastajanje vode,
- občutek počasnosti in pomanjkanja energije.

Dobra novica je, da lahko že nekaj minut zavestne jutranje rutine pomembno vpliva na njeno pretočnost.



1. Korak - Kozarec vode

Zakaj je pomemben?

Med spanjem telo izgublja tekočino skozi dihanje in potenje. Zjutraj je organizem rahlo dehidriran.

Kozarec mlačne vode takoj po prebujanju:

- spodbuja prebavni sistem,
 - pomaga limfi pri transportu odpadnih snovi,
 - podpira celično hidracijo,
- prebudi presnovne procese.

Trajanje: 30 sekund

Vstanite in počasi popijte kozarec mlačne vode.

Med pitjem opazujte:

- Kako se počuti moje telo?
- Sem žejna?
- Ali vodo pijem počasi ali hitro?

Če vam ustreza, lahko dodate nekaj kapljic limone, vendar navadna voda popolnoma zadostuje.

2. Korak - Trebušno dihanje- črpalka limfe

Trajanje: 1 minuta

- Sedite vzravnano.
- Eno roko položite na trebuh.
- Počasi vdihnite skozi nos.
- Trebuh se ob vdihu dvigne.
- Počasi izdihnite skozi usta.

Ponovite 10-krat.

Po vaji ocenim:

Občutek sproščenosti (1-10): _____

Občutek energije (1-10): _____

Kaj sem opazila?

3. Korak - Limfna telovadba

VAJA 1 - DVIGI NA PRSTE

20 ponovitev

1. Stopala postavite v širino bokov.
2. Počasi se dvignite na prste.
3. Spustite se na pete.

Ta vaja aktivira mišično črpalko meč, ki pomaga vračati limfo in kri proti srcu.
Počutje po vaji:

VAJA 2 - POHOD NA MESTU

30 sekund

1. Dvigujte kolena nekoliko višje.
2. Roke naj se gibajo sproščeno.

Koristi:

- ✓ aktivacija limfnega pretoka
- ✓ več kisika
- ✓ prebujanje telesa

VAJA 3 - NIHANJE ROK

20 sekund

1. Roke sprostite ob telesu.
2. Začnite lahkotno nihati naprej in nazaj.
3. Dihajte sproščeno.

Koristi:

- ✓ sproščanje ramen
- ✓ aktivacija pazdušnih bezgavk
- ✓ zmanjšanje napetosti

VAJA 4 - TRESENJE TELESA

30 sekund

1. Rahlo pokrčite kolena.
2. Začnite nežno stresati roke.
3. Nato vključite še noge.
4. Sprostite čeljust.

Predstavljajte si, da iz telesa stresate zastalo energijo.

Počutje po vaji:





4. Korak - Aktivacija limfnih vozlov

Trajanje: 1 minuta

Ključnična točka

S konicami prstov nežno 10-krat potapkajte področje tik pod ključnicama.

Pazduhe

Nežno pomasirajte obe pazduhi.
10 krožnih gibov na vsaki strani.

Dimlje

Dlani položite v dimeljski pregib.
Naredite 10 nežnih krožnih gibov.

Za koleni

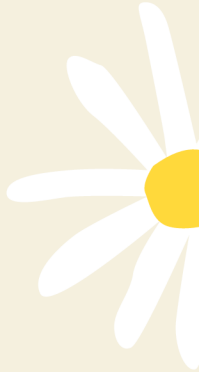
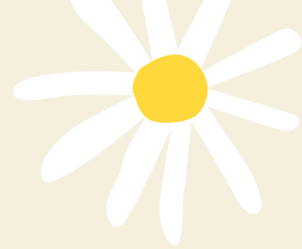
S konicami prstov rahlo masirajte pregib za koleni.
10 sekund na vsaki nogi.

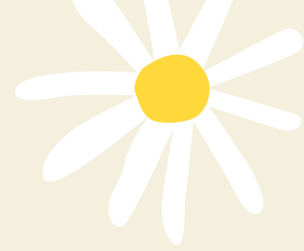
Pomembno:

Limfni sistem ne potrebuje močnega pritiska. Nežnost je učinkovitejša od moči.

Kaj sem občutila?

- Toploto
- Mravljince
- Sprostitev
- Nič posebnega
- Drugo: _____





5. Korak - Limfna samomasaža

Trajanje: 1 minuta

1. Dlani položite na vrat.
2. Z nežnimi potegi drsite navzdol proti ključnicam.
3. Iz sredine obraza nežno povlecite proti ušesom.
4. Nato po vratu navzdol proti ključnicam.

Ponovite 5-krat.

Koristi:

- ✓ zmanjšanje zabuhlosti
- ✓ sprostitev obraza
- ✓ podpora limfnemu odtoku

Po vaji opazim:

- Obraz je bolj sproščen.
- Oči so bolj odprte.
- Občutim več lahkotnosti.
- Drugo: _____

ZAKLJUČEK

Zaprte oči.

Položite dlani na srce.

Naredite tri počasne vdihe.

Vprašajte se:

"Kaj moje telo danes najbolj potrebuje?"

Moj odgovor:

"Zdravje ni cilj, ki ga dosežemo. Je odnos, ki ga vsak dan gradimo do svojega telesa.

Hvala, ker ste si danes podarili čas zase."

