

KARIN BJÖRKEGREN JONES

FOTO ANNELI HILDONEN

Boosta lymfsystemet

– FÖR EN STARKARE, RENARE OCH FRISKARE KROPP



INNEHÅLL

Förord	5
Inledning	6
Om lymfsystemet	11
Boosta lymfan	31
Andning	50
Lymfmassage, koppning och tejping	67
Pausövningar	79
Yoga	82
Alternativ vård	94
Huden och aromaterapi	117
Mat och kosttillskott	126
Magen, tarmen och njurarna	139
Avslutningsvis	144

DEN HÄR BOKEN TILLÄGNAS MIG SJÄLV, som en påminnelse om alla omstarter, alla nya val, alla nya steg jag har tagit. Små steg och stora kliv, med en vetskap och envishet om att allt jag gör leder mig framåt och gör mig både starkare och friskare. Tack jag själv, för att jag orkat fajtas, ifrågasätta vetenskap och för att jag vågat testa nya saker. Allt med en enda sak i sikte – att bli frisk och att må bättre. Idag är jag tacksam för att jag lever, och det med en tillit och tilltro till att kroppen är ett mirakel. Den vill läka om vi hjälper den.

Bokförlaget Semic, 2026. Första tryckningen.

www.semic.se

Box 3159, 103 63 Stockholm

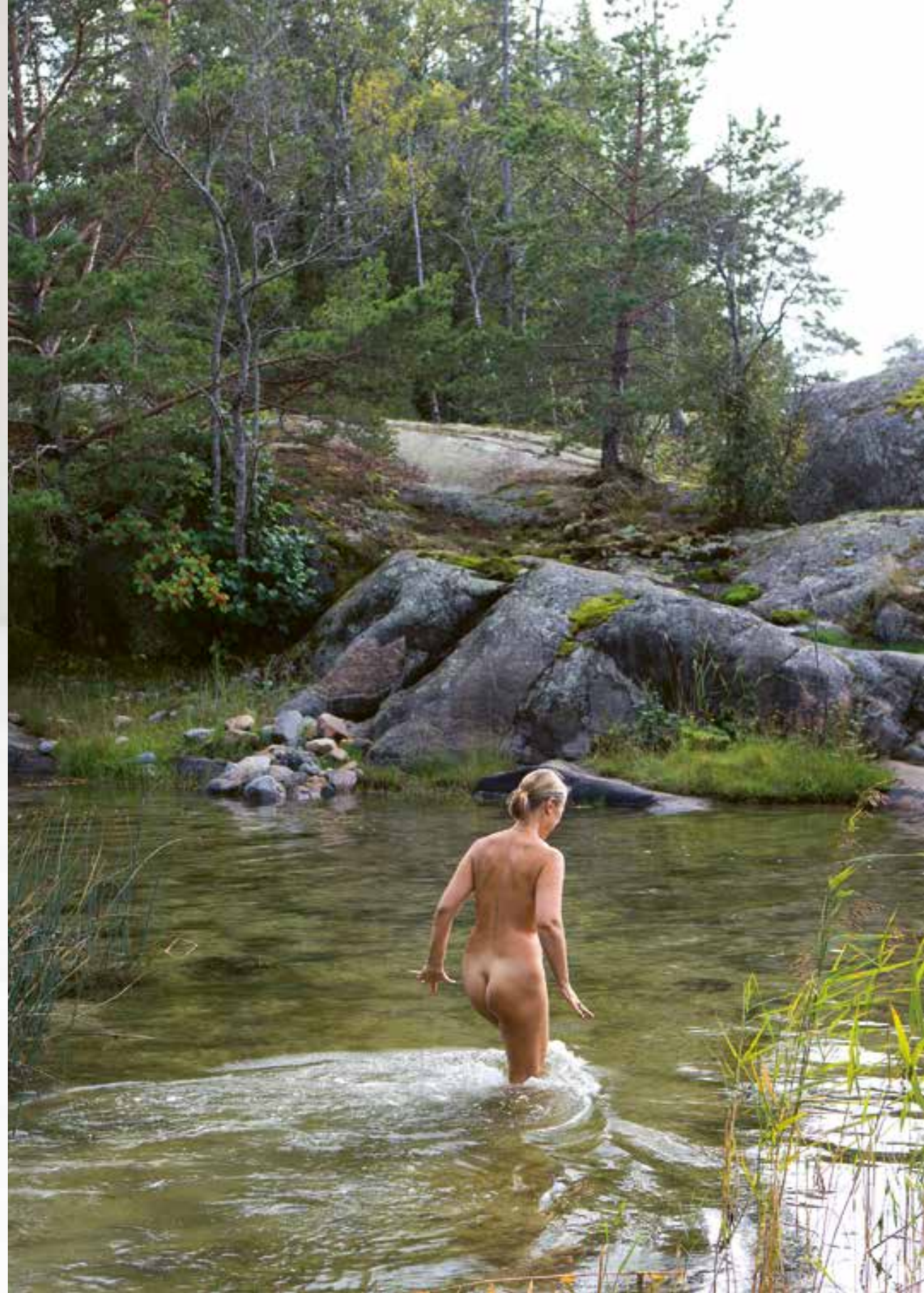
info@semic.se

FOTO Anneli Hildonen

FORMGIVNING Moa Edlund och Karin Schaefer REDAKTÖR Jonna Hallett

REPRO Italgraf Media TRYCK Livonia Print, Lettland 2026

ISBN 978-91-552-7432-0





Vägen till ett friskare lymfsystem

År 2017 publicerades *Omstart*, den första boken om lymfsystemet som riktade sig till oss som har lymfatiska problem. Det har hänt mycket under de nio år som har gått sedan boken först kom ut. Att boosta lymfsystemet är inte bara en trend på sociala medier, det har även tillkommit ny forskning och nya studier, och det är fantastiskt att allt fler förstår hur viktigt det är att ha ett bra flöde i lymfsystemet för vår hälsas skull. Därför känns det också så fint att jag nu kan erbjuda en uppdaterad nytgåva av *Omstart* i form av *Boosta lymfsystemet*.

Det här är en bok jag önskar hade funnits när jag själv drabbades av lymfödem efter alla tuffa behandlingar jag genomgick efter den hormonella och inflammatoriska bröstcancer jag drabbades av 2012. Lymfödem är en vanlig biverkning efter cancerbehandlingar, men eftervården är tyvärr ringa. Självtogs jag möjlighet att åka på två lymfrehab i regionens regi. Jag tog ledigt från jobbet och ägnade två veckor på vardera stället. Visst lärde jag mig en hel del, men jag märkte också hur lite de som var "experter" faktiskt visste. På båda lymfrehabiliteringarna underströk man hur viktigt det var med bra andning för att boosta lymfflödet, men på inget av ställena lärdes bra andning ut. Där har vi som yogar en stor fördel, för vi vet hur verksamma yogans andningsövningar är för vårt välmående.

Idag är det många med lymfatiska problem som hör av sig till mig, och den enda hjälp de kanske har fått är en kompressionsstrumpa. Med denna bok vill jag ingjuta hopp i alla som kämpar, för det är mycket man kan göra själv för att må bättre – och framför allt hålla sig frisk. **KARIN**

Inledning

För mig blev det en näst intill chockartad upplevelse när jag ett par år efter alla tuffa cancerbehandlingar drabbades av lymfödem. Det är en relativt vanlig biverkning efter en bröstoperation, och i mitt fall tog de inte bara bort hela bröstet utan också sjutton lymfknutor i min högra armhåla. Dessutom strålades området varje dag i fem veckor. När läkarna och lymfterapeuterna gång efter annan sa, och fortfarande säger, att lymfödemet är kroniskt, triggar det mig att motbevisa det. Jag tror nämligen att det går att göra något åt det. Jag tror på kroppens önskan och längtan efter att hitta balans och att få flödena att flyta fritt i kroppen.

För att kunna uttala mig så tvärsäkert har jag, förutom att gå både en grund- och fortsättningskurs i lymfmassage på Axelsons gymnastiska institut i Stockholm, lärt mig att både koppa och tejpa kroppen. Jag har luskat och läst vad jag kunnat hitta om lymfsystemet. Jag har varit på två lymfretreater i regionens regi. Jag har lärt mig att bandagera min arm och har använt en lymfapressmaskin, som hjälpte en aning. Jag har också genomgått supramikrokirurgi, där man sammankopplar ett lymfkärl med ett blodkärl för att öka lymfflödet.

Jag har träffat lymfterapeuter i Sverige och utomlands. Fått lymfmassage, lymfdränage och lymfterapi och upplevt skillnaderna. Jag har genomgått ayurvediska behandlingar, LPG-behandlingar mot celluliter, fått zonterapi och akupunktur. Jag är dessutom utbildad botanisk aromaterapeut, ekologisk hudvårdsterapeut, självläkningsterapeut med inriktning medicinsk yoga och näringslära, sacred dance teacher och yoganidrainstruktör. Jag har träffat homeopater i Sverige och Indien. Ja, listan kan göras lång. Jag har gjort oräkneliga behandlingar för att boosta mitt lymfsystem och intervjuat både experter inom skolmedicin och människor som jobbar alternativt med lymfsystemet. Och hela tiden har jag yogat och gått kurser i yoga, pranayama (andningsövningar), restorative yoga (återhämtningsyoga) och yinyoga. Jag har till och med startat en lymfyogalärodbildning som i skrivande stund har utbildat tre kullar av lymfyogalärare.

Allt detta har gjort att jag har lyckats väcka till liv ett lymfsystem som förmodligen blev skadat vid en blindtarmsoperation när jag var 22 år. För det var där, på min högra sida där blindtarmen satt, som alla mina problem började: åderbräck, bröstböld, ganglion (senknuta) på min axel, bröstcancer och senare lymfödem.

Jag är helt säker på att man kan hjälpa lymfsystemet att jobba effektivare – och samtidigt få bättre ämnesomsättning, slippa en vätskefylld kropp och boosta sitt immunförsvar. Även kvinnor och män som inte drabbats av ödem behöver ta hand om sitt lymfsystem, och gör du det kommer du märka att du mår bättre. Att celluliter försvinner och att du tappar de där extra kilona. Men främst kommer du att märka att du håller dig frisk och stark.

Jag tror alltså inte på dem som hävdar att jag ”bara har ett trögt lymfsystem”. Särskilt inte när den som säger det gör det med en underton av att jag är fåfäng som bryr mig om att kroppen svullnat upp. Jag tror på att vi som svullnar upp, plötsligt går upp i vikt utan någon orsak, eller får lymfödem efter cancerbehandlingar eller andra trauman, har hinder på olika ställen i kroppen som stoppar upp flödet. Och tyvärr kan det hända de flesta. Jag träffade till exempel en man i övre trettioårsåldern när jag tillbringade två veckor på ett av regionens lymfrehabiliteringsställen. Han var där för sitt nyupptäckta lymfödem i benet. Han hade varken haft cancer eller genomgått någon operation, ändå svullnade hans ena ben upp. Han märkte det inte förrän skillnaden var markant. Och så är det ofta. Det fylls sakta på där stoppen i kroppen sitter, och utan en sund genomströmning omvandlas stoppen och lymfvätskan till fibroser som är svåra att bli av med. Många som jag har träffat, som jobbar alternativt med lymfsystemet, hävdar att celluliter, kärlekshandtag, tjocka överarmar och de där fettbullarna vid behåbandet är just stopp.

HUR JAG UPPTÄCKTE MITT LYMFÖDEM

Min högra arm svullnade upp när jag skaffade en personlig tränare, började hårdträna och lyfte alldeles för tunga vikter. Plötsligt var min arm jämntjock ända ner till handen, och handen var så svullen att man inte kunde se ådrorna, det dunkade och spände i den. Jag åkte in akut till sjukhuset eftersom jag trodde att jag fått en blodpropp, men skickades hem med orden ”Gå till din husläkare”. Ingen sa något om lymfödem, trots att jag berättade att jag hade haft cancer.

Med tiden märkte jag att även övriga kroppsdelar svullnade upp, sakta men säkert. Båda benen, den andra armen och magen blev större, fast jag inte ändrat mina vanor i övrigt. Kroppen var vätskefylld.

Det har nu visat sig att min kropp inte klarar hård träning eller löpning. Efter att ha läst på om lymfproblematik har jag förstått att det gäller många kvinnor. Dessutom är min kropp full av stopp, som hindrar lymfflödet. Jag har många ärr på min kropp efter operationer. Jag har tagit många sprutor, dels under alla cancerbehandlingar, dels inför resor till Indien och Thailand. Jag påminner mig också om min vilda barndom

då jag ramlade, stötte i saker, stukade fötter och armar om vartannat. Jag gjorde mig ofta illa och hade många blåmärken på kroppen.

IBLAND MÅSTE MAN KANSKE KRASCHA

Tänk dig att din kropp är en bil. Skulle det förändra ditt sätt att se på den? Skulle du kanske ta hand om din kropp på ett annat, kanske till och med snällare, sätt? Ibland måste man kanske krascha för att upptäcka att man är på väg åt fel håll. Så var det i alla fall för mig. Men det bästa vore ju om man lyckades vända bilen, byta riktning, innan den åkt för långt på fel väg för att sedan kollidera.

Om man nu ser på sin kropp som en bil, inte skulle du "fultanka" den? Du vet att motorn går dåligt med fel sorts bränsle. Och inte skulle du strunta i att tvätta vindrutan eller fylla på med olja eller spolarvätska när det behövs? Du vet att alla de där åtgärderna är ett måste för att bilen ska brumma på bra, men framför allt för att bilen inte ska vara en fara i trafiken.

Detsamma gäller så klart din kropp. Det som dock är lite olyckligt med våra kroppar är att de kan stå ut så länge med felbehandlingar att det kan ta år innan man upptäcker hur man behandlat sin egen kaross. För att din kropp ska kunna "brumma på bra" behöver den omvårdnad. Du behöver göra bra val när det gäller att fylla på den med näring och vätska och ta hand om den på bästa sätt.

En bra början är att börja lyssna på din kropps signaler, som ofta tydligt talar om hur du egentligen mår. Om vi fortsätter att likställa kroppen med en bil, nog stänger du av motorn om den ryker och du kört på för fort och för hårt?

Kanske känns det som om du har fastnat i ett sätt att leva, äta och träna som inte får dig att må bra. Du kanske känner dig trött och energilös, som att du svullnar upp fast du både tränar hårdare och äter mindre. De där förändringarna som du hoppades på har uteblivit.

Själv har jag gjort många omstarter. Och kommer säkert att göra ett par till. För livet är hela tiden i rörelse, så det är fullständigt hälsosamt, anser jag, att då och då ge kroppen och sig själv en förändring.

"Numera värderar jag livets mellanrum högt. Skarvarna mellan aktiviteter, stunden mellan in- och utandning, pauser när allt är stilla. Det är där jag vill vara. Det är där jag hämtar kraft och det är där min kreativitet föds."





Om lymfsystemet

Alla celler i vår kropp behöver näring för att fungera och för att tillverka nya celler. Näringen transporteras med blodet, och i de minsta blodkärlen, kapillärerna, filtreras en näringsrik vätska ut till cellerna. Det läcker ständigt vätska från kapillärerna, cirka två liter om dagen, och för att inte blodvolymen ska minska måste vätskan återföras till blodet, och på vägen tillbaka tar vätskan två vägar. Den största delen går genom venerna, men de stora slaggprodukterna, som döda celler och överbliven näring i form av proteiner och fett, klarar inte av att ta sig in i de tunna kapillärerna utan måste ha ett eget transportsystem. Det är lymfsystemet.

Vätskan som flyter i nätverket av lymfkärl kallas för lymfa. Varje dag förs två till fyra liter lymfvätska, beroende på hur mycket du väger, från utrymmet mellan cellerna tillbaka till blodomloppet. Lymfvätskan innehåller allt från vita blodceller, cancer-celler och döda celler till proteiner, fettmolekyler, patogener och andra antigener som funnits i den interstitiella vätskan (alltså den vätska som finns mellan cellerna). Det är lymfsystemets uppgift att se till att den vätska som kommer tillbaka till blodomloppet är ren.

Vätskan rör sig sakta från små lymfkärl till större, för att slutligen mynna ut i ett av de två stora lymfkärl som tömmer lymfan i blodomloppet mellan nyckelbensvenen och den inre halsvenen på båda sidor. Lymfkärlen består av väggar som kan öppnas på glänt för att suga in vätska och avfall, och kärlen har små muskelsegment, lymfhjärtan, som liksom kramar vätskan framåt. I de större lymfkärlen finns klaffar som gör att flödet endast kan gå i en riktning, det vill säga framåt.

KROPPENS EGET RENINGSVERK

Det lymfatiska systemet finns i hela kroppen, från topp till tå, och precis som trädets grenar sträcker systemet ut sig för att nå ut och ta plats. Det är ett nätverk av ytliga och djupt liggande lymfkärl som samlar ihop allt som kroppen vill göra sig av med och leder det vidare till lymfstationerna och lymfknutorna, som även kan kallas för lymfnoder. Ordet lymfkörtel är dock missvisande. Körtlar producerar alltid något, det kan vara hormoner, svett eller talg, men lymfknoten/lymfnoden gör det inte.

Lymfknutorna är stora som riskorn och ligger som kluster. De innehåller vita blodkroppar, vilka i sig är uppdelade i olika funktioner. Bland annat hittas så kallade mördarceller som bryter ner gifter och andra främmande partiklar.