

## AL-20

### Grunden i hälsa är ett friskt lymfsystem:

- 1 Flödet (mekaniskt)
- 2 Förutsättning för flödet (Parasympatiska nervsystemet, trygghet och andningen)
- 3 Inflammation
- 4 Kosten

*” The researchers found that the buildup of lymph fluid is actually an inflammatory response within the tissue of the skin, not merely a “plumbing” problem within the lymphatic system, as previously thought.”*

*Fri översättning:*

*”Forskarna upptäckte att ansamlingen av lymfvätska egentligen var en respons på inflammation i området, inte bara ett stopp i ”avloppssystemet” (lymfsystemet) som man tidigare trott”*

Vilka faktorer vill vi då fokusera på? Alla fyra samtidigt! Men inte alla uppgifter på var grupp. Ta fram papper och penna och skriv ner ditt recept för att må ditt bästa efter din tid och plånbok. **Sen bara gört!** Du vill kryssa för så många rutor som är rimligt, men det viktiga är att du gör **dagliga saker från alla 4 områden.** ☑

### 1 FLÖDET

Här finns massor att välja på. Allt från noll kronor till tusenlappar. Vi börjar från noll och uppåt:

- Lymfatisk yoga, se boken Lymfan Levern & Livet (LLL).
- Utvalda positioner av Lymfatiska yoga (LLL)
- Egenvård som änglavingar, duscha rätt, tåhävningar mm.
- Promenad med lymfandning
- Andningstekniker – det finns flera
- Tåmassage (min favorit)
- Torrborstning – borste eller frottéhandske
- Chi-maskin
- IR-madrass (TrendRehab.se 20% rabatt med koden ANNA)
- IR-bastu/ IR-tunnel (TrendRehab.se 20% rabatt med koden ANNA)
- LPG
- Lymfmassage
- Studsmatta (TrendRehab.se 20% rabatt med koden ANNA)
- Skakningar, BRA-P, stretch
- Vibb-platta med microvibb (TrendRehab.se 20% rabatt med koden ANNA)
- Andulleringsmadrass ([mariemalmsjo@hotmail.com](mailto:mariemalmsjo@hotmail.com) - Hälsa från mig)

Så någon eller några av dessa vill du få in i din vardag. Det kan vara olika dag för dag. Olika mycket dag för dag. Men alltid **minst** en var dag. Det spelar troligtvis inte så stor roll vad – bara **att** det blir av.

## 3 KOMPRESSION

- Stödstrumpor – kompressionsstrumpor (Passformen är extremt viktig)
- Bubblisar
- Lympha Press
- Kompression med bandagering
- Finns troligtvis fler olika varianter att välja mellan...

En liten tanke. För hård kompression kommer att begränsa flödet. Ja, du svullnar inte men det blir symptombehandling på bekostnad av ett fritt flöde.

## 2 FÖRUTSÄTTNING FÖR FLÖDET

Lymfsystemet fungerar bara om du är trygg, avslappnad och djupandas med näsan. Och flödet fungerar bara om du gör vridningar, roteringar, böjningar och sträckningar var dag.

### Trygghet, avslappning och andning:

- Yoga
- Mindfulness
- Meditation
- Avslappningsövningar
- Mental träning
- Visualisering
- Andningsminuten
- ACT
- Terapi

### Avslappning:

- Varmt bad
- Varm dusch
- Massage (mjuk)
- IR-basun/ IR-tunnel
- Andulleringsmadrass
- Mjuk musik
- Avslappningsband
- Sova middag
- Kramas

### Andning:

- Djupandas – det finns en hel del olika tekniker. Prova gärna fler än en.
- Dragspelsandning (Förklaring finns i boken Lymfan, Levern och Livet)
- Näsandas
- Nattejpa
- Andas med motstånd

## Vridningar & sträckningar:

- Yoga
- Egenvård
- Rotationsövningar
- VERA
- BRA-P

Du vill hitta minsta 10 minuters trygghet var dag. Var är du trygg? Med vem är du trygg? Vilken teknik kan du använda för att känna dig trygg?

Du vill hitta avslappning var dag. Vad passar dig? Jag har valt andulleringsmadrassen. Och på den väljer jag att djupandas samtidigt.

**Andning!** En förutsättning. Utan denna ofta och var dag kommer du ingen vart med Lymfsystemet. Vilka tekniker passar dig? Hur kan du få in dessa ofta i din vardag? Jag näsandas alla sekunder jag är tyst. Jag nattejpar. Jag gör andningstekniker var gång jag gör något för lymfsystemet.

*OBS! I stress, oro, rädsla och aktivitet är lymfsystemet "avstängt". Då kan du tåhåva & torrbortsta allt du vill men du får inget bestående resultat.*

Fram med pennan igen. Här vill du hitta vridningar & sträckningar var dag samt dina unika lösningar för trygghet, avslappning och andning.

## 3 INFLAMMATION

Här har vi en av de viktigaste nycklarna.

1  Antiinflammatorisk kost (kommer som en egen punkt)

2 Levern och Tarm. Rekommenderar tillskott!

- LATHUND LEVERN [www.annahallen.se/levern/](http://www.annahallen.se/levern/)
- LATHUND TARM [www.annahallen.se/tarm/](http://www.annahallen.se/tarm/)

3  Tankar och känslor. Visste du att självkritik påverkar din hjärna lika starkt och negativt som ett faktiskt hot? Arbeta med ACT, självmedkänsla och att vara självsnäll.

4 **Jordning** – och här är jag säker på att vi har den saknade pusselbiten.

Googla på [www.earthingpeople.se](http://www.earthingpeople.se) och lär dig mer. Googla på ESD om du vill köpa jordade skor. Googla på [earthingpeople.se](http://earthingpeople.se) om du vill hitta lakan, kuddar och dynor.

## JORDNING

Enkelt och helt gratis.

Rör vid jorden (alltså planeten jorden) med din kropp var dag.

- Gå barfota, sitt i gräset, ligg på stranden, gå i vattenbrynet, sitt på klipporna.

Asfalt fungerar inte (är till och med giftigt) och alla våra skor med gummisulor isolerar oss tyvärr från jorden.

# ANNA hallén UTBILDNINGAR

Får du inte ihop detta i din vardag eller bor i Kiruna? Ja då kan du köpa jordning. Det finns:

skor,  lakan,  dynor, kuddar och fotunderlägg.

Googla på earthing och lär dig mer. Googla på ESD om du vill köpa jordade skor.

(Jordningslakan finns på trendrehab.se och med koden ANNA får du 20%)

Jag har valt den enkla vägen. Jag sover på jordat lakan och bonusgrabben på jordad dyna.

Och jag är ett naturligt "barfotabarn".

## Laura Koniver, M.D. The Intuition Physician om jordning

<https://youtu.be/xZs0mnfT1Zw>

### **Snabböversättning:**

Fördelar med jordning. Forskning finns!

#### *1 sekund:*

Muskelspänning minskar.

Hud och hjärna påverkas positivt.

Värk och smärta minskar.

#### Minuter:

Blodglukos minskar

Metabolismen av mineraler förbättras

Hormonstatus förbättras

Sköldkörtelfunktioner förbättras

#### *Dagar:*

Stresståligheten ökar

Den fysiska tåligheten ökar

Inflammationer minskar mätbart

Värk minskar mätbart

Kroppens balans förbättras med alla fördelar det innebär

#### År:

Cancerrisken minskar

Åldrandet går långsammare

Kroniska sjukdomar minskar & mildras.

Livsstilsjukdomar minskar och mildras.

Inflammationer minskar.

### 4 ANTIINFLAMMATORISK KOST

Och nu måste vi stanna upp och andas.

Strikt LCHF (vilket är samma sak som fettrik Paleo. Alltså mejerifri men inte fettskrämd och utan dadelkaka med dadelkålasås.) fungerar för det balanserar blodsockret. Och högt blodsocker och högt insulin är inflammatoriskt. Men – denna kost glömmet levern och njurarna.

Får kopieras och delas i sin helhet. [annahallen.se](http://annahallen.se)

Lic. Lymfrådgivare/ Lic. Lymfolog - Anna Hallén - [annahallen.se](http://annahallen.se) © 2025

# ANNA hallén UTBILDNINGAR

Bara frukt och grönt fungerar för de fokuserar på leverns avgiftning. Och gifter i kroppen som levern inte orkar med är inflammatoriskt. Men – denna kost glömmet hjärnan, mineralerna och vårt hormonsystem.

Så båda funkar på kort sikt. Ingen fungerar på lång sikt. Vi behöver alla delar av kroppen och därför behöver vi fokusera på alla delar av kroppen.

Men, japp det finns ett men till, ibland kan just du behöva - under en period – stötta en viss del lite extra och därför välja en kost som saknar näringsämnen. Och detta är alltid okey! En Detox kan vara underbart både för kroppen och psykologiskt.

- ACT ALP – Annas Leptin/Livsstils Protokoll (actalp.se)
- Hälsosam normalkost: Paleokost, Blå Boxen, ACT ALP

## Lägg till:

- Omega 3
- Ingefära
- Gurkmeja och svartpeppar (pirperin) - aldrig bara gurkmeja!
- Lök
- Gröna bladgrönsaker – massor var dag.
- Kokosfett
- Bär i alla färger
- örter

## Välj:

- Gräsbeteskött och vilt
- Ekologiskt

## Ta bort:

- Socker
- Gluten
- Spannmål
- Ko-mejerier
- Alkohol
- Härdat fett & transfetter
- Majsolja, matolja & solrosolja
- Tillsatser
- Bacon, chark och processad mat

## För avgiftning: LEVERN

(Gällande tungmetaller)

*Ekonomialternativet*, 120 kapslar. Bara lera.: **Lera**  
<https://aquanatur.se/product/lerkapslar/>

*Du kan köpa en burk, eller fler. Eller abonnemang eller en kur. Fritt val.*  
**Kur, 6 månader, 2 kapslar/dag**

Därefter rekommendation, 1 kapsel per dag för alltid

*Dyrare alternativet*, 120 kapslar. Chlorella Growth factor (CGF), klorofyll, koriander samt bentonit med 95% montmotillonit. Kapsel: veg. cellulosa (HPMC): **AL-Toxibinder** ("toxinsamlaren" ) Repetera 3 gånger. Totaltid 6 månader

<https://aquanatur.se/product/toxibinder/>

*Du kan köpa en burk, eller fler. Eller abonnemang eller en kur. Fritt val.*

### **Kur:**

4 kapslar Toxibinder per dag i 1 månad – uppehåll 1 månad.

## **TARM:**

**Lerkapslar**

*Varför?*

”Back to basic”. Lera har och används fortfarande på många delar av världen för att skapa en bättre tarmmiljö. Den används både på djur och människor.

Många använder även lera på utsidan av kroppen för sina läkande egenskaper. Ex lerbad och ansiktsmasker. I leran finns en massa naturliga mineraler som i sin tur gör sin verkan. Enkelt uttryckt kan man säga att leran är som ett skyddande plåster fullt av viktiga mineraler.

För att det ska vara lätt att äta leran så sväljer du den som kapslar. Lera finns även i fri form som du löser upp i vatten, men många tycker att det är jobbigt att få in som daglig rutin.

I leran finns inga onaturliga ämnen, ingen medicin och inga tillsatser. Den krockar inte med någon medicin.

Vissa upplever att den är skillnaden mellan katastrof och ett fungerande liv.

# ANNA hallén UTBILDNINGAR

Upplevda fördelar: Bättre näringsupptag vilket skapar en ökad energi. Bättre, eller mycket bättre, fungerande toalettbesök. (Gällande både förstoppning och diarré.) Oftare toalettbesök på ett positivt sätt.

Du hittar mer information på <https://aquanatur.se/product/lerkapslar>

## Probiotika

*Varför?*

Inga biverkningar. Och när tarmen mår dåligt mår i stort sätt alltid ”invånarna” där dåligt – alltså våra bakterier. Med för få bakterier kan din hjärna inte må bra.

Så tillför gärna goda bakterier.

Rekommendation: <https://aquanatur.se/product/probiotika>

## SAMMANFATTNING:

**OCH** dags för dig att gör din lista. Inget händer om du bara läser om det. Det är det du **gör** som skapar en skillnad.

### Hur sitt ditt recept ut för AL-20?

1 Något för flödet var dag - vad passar dig och din plånbok?

2 Något för trygghet var dag – var, när och hur skapar du dig trygghet? Behöver du terapi? Eller räcker det med trygghetstekniker?

3 Andning var dag och ofta – leta upp minst 5 tillfällen per dag. Gärna fler. Gratis!

4 Vridningar och ytterlägen var dag – gratis.

5 Jordning var dag – Jag har valt att köpa jordning. Saknas ekonomin? Ut och hitta marken, buskarna och träden. Jag har också valt att köpa jordade vinterskor.

6 Välj antiinflammatoriska val i kosten var dag **och** var noga att alla näringsämnen finns med alla dagar i din livsstilskost!

7 Tarm och levern;

Lera, Toxibinder & probiotika <https://aquanatur.se>

Massor med grönsaker i alla färger

Massor med gröna grönsaker