

# STYRK DIN MODSTANDSKRAFT MED NEUROLYMFATISK MASSAGE

Det her er en nem og effektiv massage, som øger energitilførslen til dit lymfesystem. Lymfesystemet er en del af din krops modstandskraft - det fjerner overskydende væske og giftstoffer fra din krop. Vi masserer bestemte punkter, kaldet neurolymfatiske massagepunkter, i en bestemt rækkefølge ud fra energiens døgnrytme (meridianhjulet). Det styrker dit energikredsløb og dit immunforsvar.

Mærk først dit energiniveau. Giv det et tal mellem 0 og 10.

Start med centralmeridianens punkter (billede 1) ved at massere de markerede steder foran dine skuldre med et fast tryk. Fortsat derefter med at massere guvernørmeridianen punkter (billede 2) og gå videre i den viste rækkefølge i meridianhjulet (fra 3 til 14).

Slut af med at mærke dit energiniveau. Har det flyttet sig fra det tal, du vurderede det til før massagen? Sandsynligvis vil du mærke en positivt forskel.

Du kan udføre neurolymfatisk massage så tit, som du har lyst til, gerne dagligt.

