

Lymfmassage är fantastiskt!

Svullnad och tyngdkänsla? Lymfmassör Annika hjälper dig!

Lymfmassage är en skön och effektiv behandling.

Lymfflödet stimuleras, du känner dig lättare i kroppen och samtidigt stärks ditt immunförsvar!

Vad är effekterna?

Kroppen känns lättare

Lindrar svullnader

Mer energi

Smidigare hud

Bättre immunförsvar

Avstressande

Bättre sömn

Hur går Lymfmassage till?

Lymfmassage är en behaglig 90 min helkroppsmassage som inleds med avspänning och guidad djupandning

Med lätta, mjuka strykningar, tryck och skakningar i lymfflödet riktning stimuleras lymfsystemet som gör att mer vätska och slaggämnen förs bort till de olika lymfstationerna.

Ett tecken på att lymfsystemet har kommit igång är rysningar och att huden blir knöttrig och skrynklig.

Efter behandlingen kan man uppleva en rofylld känsla och lätthet i kroppen.

Det lymfatiska systemet

Det lymfatiska systemet är kroppens reningsverk, en livsviktig del av vårt immunförsvar och som skyddar oss från infektioner. Det bildas 2-4 liter lymfa dagligen.

I lymfnoderna finns lymfocyter, celler som tillhör immunförsvaret. Viktiga organ för lymfsystemet är mjälten, thymus, benmärg. De största lymfkärlen sitter inne i bröstkorgen, dessa avlägsnar gamla eller skadade celler från blodet.

Lymfsystemet är ett envägssystem som transporterar vätska och slaggprodukter från kroppens alla delar, passerar via lymfstationer/lymfknoder som agerar som reningsfilter, dessa finns i armhålor, hals, bröst och ljumskar, för att sen tömma sig vid nyckelbensgropen tillbaka till blodbanan där det renas och transporteras ut ur kroppen via urinen, svett och utandning.

Egenvård

Du får ett personligt behandlingsupplägg samt livstil & kostråd!

Att göra egen lymfmassage, smörja in sig, torka sig med handduken i lymfflödet riktning. Börja vid halsen mot nyckelbensgropen, sen armarna, bålen, benen, ljumskar, hela tiden upp mot nyckelbensgropen och armhålor.

Massör Annika Blomqvist

annicablomqvist@me.com 070 247 98 36