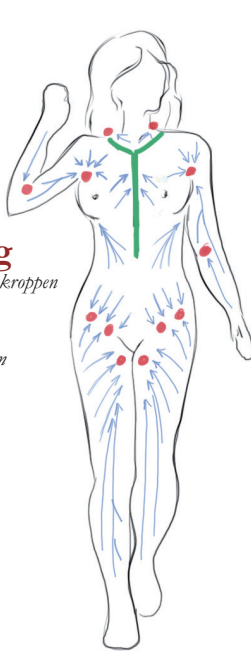


Lymfmassage

Andning

Andningen balanserar upp det sympatiska och parasympatiska nervsystemet (kroppens gas och bromssystem)

Rörelser med armar ovanför axlar i kombination med djupandning stimulerar lymflödet från lever, diafragman till nyckelbenen



Avslappning

*Fysisk beröring skapar lugn då kroppen avger hormonet oxytocin
Extra välgörande vid kroniskt trötthetsyndrom*



Cirkulationshöjare

*Främjar kroppens egna läkningssystem.
Minskar på svullnad, smärta, värk och vätskeansamlingar samt ökar hudens elasticitet*

Koppning och kompression

Koppning minskar celluliter, förtätad bindväv och fibroser och ökar effekten av lymfmassagen. Kompression hjälper till genom tryck på nerverna att öka det venösa flödet till hjärtat, vilket motverkar svullnad i benen samt rensar nerverna på slaggprodukter.

Bättre immunförsvar

Stimulerar bildandet av vita blodkroppar och får kroppen att göra sig av med giftiga ämnen, avfallsprodukter, överflödigt vätska, bakterier och virus

Strong & Healthy
InsideOut

strong-healthy.com - kontakt@strong-healthy.se

070-383 96 74

Lymfmassage

*Massageformen är en form av manuellt lymfdränage. En mycket lugnande behandling där du ofta upplever en känsla av lätthet i kroppen efteråt och kissar mer närmaste dygnet efteråt. Drick rikligt med vätska före och efter behandling

*Massagen påverkar cirkulationen så att slaggprodukter, toxiner och överflödigt vätska lättare förs ut ur kroppen. Detta medför att svullnader och extra vätskeansamlingar i kroppen minskar, kroppen får ny energi samt immunförsvaret stärks

*Genom strykningar, skakningar, djupandning och bestämda tryck i lymfflödet riktning masseras överskottsvätska och slaggprodukter effektivt bort samt löser upp stopp och fibroser bort från kroppen

*Förbättrad avgiftning av kroppscellernas restprodukter, främmande celler och ämnesomsättningen till cellerna

* Bättre blodcirkulation, immunförvar och bortföring av överskottsprotein (äggvita)

* Mindre infektioner, svullnad och trötthet

* Bättre hy och hår, huden blir renare och mjukare

*Bättre välbefinnande överlag, vid mental och fysisk stress

* ”Bantningsmassage”

*Behandlingen startar och avslutas med djupandning.

Vår inandning styrs av det sympatiska nervsystemet (reglerar stress) och när vi andas ut så aktiveras det parasympatiska, vilket aktiverar vårt ”lugn & ro system.

Lungorna dras ihop när bröstkorgen expanderar vilket gör att undertrycket ger sug i det lymfsystemet så det putts igång. I samband med att vi andas djupt lyfter vi även armarna som ger expansion för musklerna runt skulderbladet, som då aktiverar lymflödet i armhåla och nyckelben. Diafragman (sitter mellan lungor och bukhåla, fäster i brösttryggen och samarbetar med bäckenbotten) gör att lymfkärlen dras ihop. Därför är vårt andningsbeteende en väldigt viktig del av behandlingen och även egenvården

*Använder även ibland silikonkroppor för att stimulera bindväven, de släpper på spänningar samt har en uppstramande effekt vilket kan förebygga celluliter samt Medicinsk laser vilket vidgar lymfkärlen effektivt

Efterlev en god hygien! Ha gärna någorlunda lösa underbyxor runt ljumskpartiet. Behandling utförs inte vid infektion i kroppen, vid alkoholpåverkan, under strålbehandling, ”färska” ärr efter operation, blödarsjuka, rosenfeber, efter blodgivning. Avbokning sker 24 timmar innan bokad behandling annars utgår full betalning, undantag vid akut sjukdom

Tider via Boka Direkt:



Lysviksgatan 63 i Farsta
Massör: Eva Demburg

Lymfsystemet och symtom

Lymfsystemet är kroppens cirkulationssystem, ett ”sophämtnings- och reningsverk”

Lymfsystemet en viktig del av kroppens infektionsbekämpning som försvar mot bakterier, virus och mikroorganismer av olika slag, genom de vita blodkropparna. Arbetar parallellt med hjärtat och tar hand om alla slaggprodukter som ska ut ur kroppen via urinen. Huvudfunktioner är transport av stormolekyliga slaggprodukter från vävnaderna tillbaka till blodcirkulationen samt larma immunförsvaret när angripande mikroorganismer upptäcks.

Lymfvätskan (2-4 L /dag produktion) cirkulerar genom hela kroppen och fångar upp bakterier, virus, avfallsprodukter från cellernas ämnesomsättning, upplösta proteiner och eventuella tumörceller. Lymfan består av överskottsvätska som finns mellan cellerna och innehåller vita blodkroppar och proteiner. En del av vätskan sugs upp av våra kapillärer, en del av lymfkärl som bildar lymfa. Den är genomskinlig och trögflytande. I våra lymfnoder som förstör bakterier, de är ansamlade på olika delar av kroppen där det är vanligt med svullnad runtomkring samt att vi även har lymfatiska organ.

Detta händer när det blir stopp i lymfsystemet:

1. Slaggprodukter bildas>De fastnar i bindväven (Soptipp)>Sopgubbarna hinner inte städa/sortera> Volymökning, infektioner, bakterietillväxt>Förtätad bindväv. Fibros: När bindväv & hud växt samman>Lymfvätska fastnar>Skräpet irriterar> Stagnation-”Bygger” sjukdomar
2. Inflammatorisk reaktion>värmeökning, smärta, rodnad
3. Immunförsvaret svarar långsamt>risk för rosfeber(rodnad, smärta, feber), svullnad, Exempel på slagg: Mjölksyra, blåmärke, tatuering, asbest, virus, bakterier

Symptom som kan tyda på ett trögt lymfsystem:

Ödem, primärt (medfött) och sekundärt lymfödem samt Lipödem

Fibroser, Fibromyalgi, Celluliter. Brännskador.

Sömnsvårigheter, huvudvärk. Frusenhet.

Domningar, Sendrag/kramp i benen och ”Restless legs”

Övervikt, plötslig viktuppgång, Svullnar av pulshöjande träning.

Utmattningssyndrom och oro i kroppen

Stelhet, värk och smärta i kroppen (som även flyttar runt till olika ställen), även efter fysisk motion och efter en längre stillhet (tex sömn)

Plötslig svullnad, vätskeansamling eller viktuppgång efter tex operativt ingrepp eller trauma

Känslan av att vara tjock, spänd hud, uppsvullen och inte riktigt får saker gjorda i vardagen

Tjänster privatpersoner:

Lymfmassage, Svensk klassisk massage och Avslappningsmassage
Lymftejning, Egenvårdskurs, Cellulitkoppling
Medicinsk laser
Kurser inom egenvård och koppling
Arrangör för föreläsningar inom hälsa
Rådgivning inom kost, hormoner, rörlighet /stretch
Friskvårdscoaching för livsstilsförändringar och träningsupplägg
Gruppträning för MarieCare Hälsocentrum
Personlig träning /Duo träning
Möhippa, svensxa, ”heldag för kompisgänget”
Lymfmassage häst och hund

Tjänster Företag:

Gruppträning
Massage
Föreläsning
Friskvårdsdagar

Har ett nära samarbete med kollegor inom olika områden. Vi erbjuder träning inom BOX, Funktionell parträning, TabataFys, MediYoga, Zhineng Qigong, TribalYoga, Afrodans och CoreStyrka. Samt träning för seniorer. Vissa kurser startas efter önskemål, morgon, dagtid eller kvällstid. Vi har även event några gånger per termin. Lokal finns nära Farsta centrum för mindre företag. Fråga oss om du vill ge din personal en dag i hälsans tecken eller en plushälsa på er arbetsplats!
Mina kollegor erbjuder behandlingar inom medicinsk fotvård, Kraniosakral behandling och Hot Stone massage.

Produkter till försäljning

Sunriders hälsoprodukter
Leukotape
Silikonkoppor för kropp och ansikte
Massageoljor
Frozzypack
Palcobars
Radital liniment
2XU Hyoptik Mid-Rise Compression
Young living oljor



Strong & Healthy
InsideOut