

Lymflödesmassage

Andning

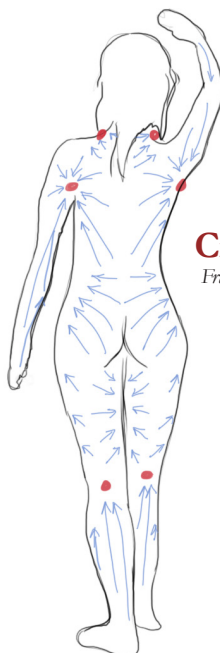
Andningen balanserar upp det sympatiska och parasympatiska nervsystemet (kroppens gas och bromssystem)

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 läkningsystem.
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

Lymflödesmassage

Hösten 2017 fördjupades mina kunskaper inom lymfsystemet vilket även innebär namnbyte på behandlingsformen, då den skiljer sig på flera sätt i tekniken jag arbetat med hittills. Lymflödesmassagen upplevs mer effektiv och djupgående i greppen samt utförs i en annan ordning än tidigare. Med bestämda tryckväxlande rörelser, strykningar samt djupandning hjälper jag dig så lymfvätskan hittar till friskare "lymfstationer" som kan leda vätskan "rätt" i kroppen igen. Kombinera gärna med medicinsk laser som öppnar upp kapillärerna effektivt inför massagen. Vid första tillfället går vi tillsammans igenom ett egenvårdsprogram som du uppmanas att jobba med själv mellan behandlingarna för att optimera lymflödet.

*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 slagprodukter, toxiner och överflödig vätska lättare förs ut ur kroppen. Detta medför att svullnader och extra vätskeansamlingar i kroppen minskar, kroppen får ny energi samt immunförsvaret stärks

*Förbättrad avgiftning av kroppscellernas restprodukter, främmande celler och ämnesomsättningen till cellerna * Bättre blodcirkulation, immunförsvaret och bortföring av överskottsproteiner (äggvita) *Mindre infektioner, svullnad och trötthet * Bättre hy och hår, huden blir renare och mjukare *Bättre välbefinnande överlag, vid tex stress och utmattningssymtom * "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 puttas 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 vid överenskommelse silikonkoppor 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



Lysviksgatan 63 i Farsta
Massör: Eva Demburg

Lymfsystemet och symptom

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

Lymfsystemet utgör kroppens viktigaste försvarssystem mot angrepp från olika mikroorganismer, ett försvar mot bakterier och virus, borttransport av stormolekyliga slaggprodukter samt att hämta näring från tarmområdet. Lymfan är ett långsamt arbetande system så ju mera slaggprodukter och andra gifter av olika slag den måste ta hand om ju större risk är det att hela systemet blir överbelastat och att lymfan "klumpar ihop sig" = Svullnad och på längre sikt inflammatorisk reaktion med ett sämre immunförsvar.

Arbetar parallellt med hjärtat och ska ta hand om alla slaggprodukter som ska ut ur kroppen via urinen. 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> Volvmökning, 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 slag: Mjölksyra, blåmärke, tatuering, asbest, virus, bakterier

Symptom som tyda på ett trögt lymfsystem:

Ödem, primärt (medfött) och sekundärt lymfödem, Myxödem samt Lipödem

Fibroser, Fibromyalgi, Celluliter. Brännskador.

Sömnsvårigheter, huvudvärk. Frusenhet.

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

Övervikt, plötslig viktuppgång. Svullnar av pulshöjande träning.

Utmattningsyndrom och oro i kroppen

Stelhet, värk och smärta i kroppen (som även flyttar runt till olika ställen)

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

IBS, Restless legs, hormonella obalanser och andningsproblematik

GÖR EN INVESTERING I DIN HÄLSA!

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 Hälso centrum
Personlig träning /Duo träning
Möhippa, svensxa, ”heldag för kompisgänget”
Lymfmassage häst och hund
Energi balansering

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. Lokalt 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
Radital liniment
2XU Hyoptik Mid-Rise Compression
Young living oljor



Strong & Healthy
InsideOut