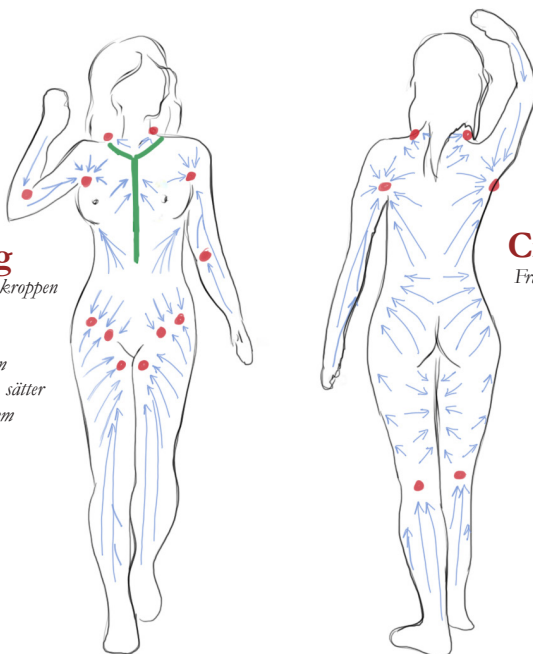


# Lymfflödesmassage

## 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 anger hormonet oxytocin  
Extra välgörande vid kroniskt trötthetsyndrom  
Halsstrykningar vid massagen sätter igång vårt lugn & ro system

## 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 vävnaderna att öka det venösa flödet till hjärtat, vilket motverkar svullnad i benen samt rensar vävnaderna 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 överskottsprotein (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 lymfkärnen 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 lymfkärnen 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, blödersjuka, rosenfeber, efter blodgivning. Avbokning sker 24 timmar innan bokad behandling annars utgår full betalning, undantag vid akut sjukdom

*Strong & Healthy*  
Inside Out

Torsbygatan 36 NB, Farsta (samma lokal som Bodils fotvård)

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

070-383 96 74

# 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:

Lymfflödesmassage, 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”  
Energibalansering

# Tjänster Företag:

Gruppträning  
Massage  
Föreläsning  
Friskvårdsdagar

Jag kan hjälpa dig med att göra en livsstilsförändring genom min breda kunskap inom hälsa. Leder gruppträning för privatpersoner och företag inom Box, funktionell parträning, Tabata, cirkelträning med fys och styrka, Afrodans, Core, dynamisk rörlighet, Tribalyoga och Yinyoga (from nov 2018). Jag har ett nära samarbete med kollegor inom olika områden där vi tillsammans kan hjälpa dig som individ för bästa resultat eller för att ge din personal en dag i hälsans tecken eller långsiktig plushälsa på arbetsplatsen. Kolla in min hemsida för mer information.

# Produkter till försäljning

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



*Strong & Healthy*  
InsideOut