



Mer om lymfmassage

Under själva Lymfmassagen stimuleras ditt lymfsystem att sätta fart på överskottsvätskan i kroppen och på så sätt sätta fart på reningen (slaggprodukter transporteras ut genom kroppen på ett effektivt sätt). Med hjälp av skelettmuskler och andningen pumpas lymfan runt. Manuell lymfdränage med sina strykningar, tryck och försningar i lymfflödets riktning hjälper till detta på mycket kraftigt sätt.

Bindvävsmassage är en behandling som ökar blodgenomströmningen, rensar bort slaggprodukter och motverkar stelhet och smärta. Den lindrar muskelsmärta, ledvärk, kronisk smärta och svullnader. Bindvävsmassage anses även vara en effektiv behandlingsform mot celluliter. Det är speciella rörelser och teknik som används som når lite mer på djupet. Ingenting av dessa är hårt eller obehagligt på något sätt. Används ofta vid lymfmassage.

Koppning är en gammal kinesisk teknik, men lika flitigt används än idag! Med hjälp av koppor som man placerar på visa delar av kroppen skapas ett lätt undertryck som främjar lymf- och blodcirkulationen och ökar genomströmningen. Kopporna sitter inte still, jag föser de i zigzag eller i cirkelrörelse runt på utvald kroppsdel, på så sätt undviks rodnader eller blåmärken. Man brukar likna detta med en djup bindvävsmassage. Koppning ingår ofta i behandlingen, men kunden kan avstå om detta uttryckligen så önskas.

Det finns situationer när koppning inte görs, t.ex. när kunden har obehandlat högt blodtryck, obehandlat diabetes, hjärt- och kärlproblem, feber, inflammationer eller får lätt blåmärken eller på åderbråk. Vid graviditet undviker man också koppning.

Därför är så viktigt att göra en hälsodeklaration hos mig och välja ut tillsammans de tekniker som passar just för dig!