

Lymfmassage

Lymfmassage är en enkel men effektiv metod som förbättrar funktionen i lymfsystemet.

Det ger goda resultat vid svullnader i armar och ben eller trötthetssymptom.

Lymfmassage består av djupandning, lätta tryck samt strykningar i lymfflödet riktning, vilket stimulerar transporten av överskottsvätska och slaggprodukter ut ur kroppen. De olika teknikerna i lymfmassage hjälper till att lossa på kompakt bindväv och öka lymfflödet.

Lymfsystemet fungerar bäst när man är avslappnad. Därför är behandlingen upplagd för att skapa lugn och hjälpa dig att slappna av på djupet.

Tecken på trögt lymfsystem

- Diffus smärta
- Ledvärk
- Må dåligt av högintensiv träning
- Ojämn under huden
- Dålig cirkulation
- Sömnproblem
- Kalla kroppsdelar
- Svårt att gå ner i vikt
- Hjärntrötthet
- Stress, ångest
- Depressioner
- Huvudvärk
- Inflammationer/infektioner
- Värk
- Värmekänslighet
- Diffusa sjukdomar
- "Kärringåkommor"
- Puckel på nacken
- Ansamling ovanför BH-band, på ryggen mot armhålor
- Hylla ovanför rumpan
- Gäddhäng
- Öm i huden
- Svullnad/puffighet runt mage, rygg, överarmar, knän

Varför blir lymfsystemet trögt?

- Felaktig andning
- Dålig hållning
- Klimakteriet/hormonell obalans
- Fel kost/näring
- Ärr

- Högintensiv träning
- Inre trauma
- Slag
- Stress/press
- För lite vatten
- Vätskedrivande
- För lite sömn
- Mediciner
- M.m

Lymfsystemet blir trögt av t ex.

- Hormonella svängningar, klimakteriet, pubertet, menscykel, graviditet, avbruten amning eller graviditet.
- Knästrumpor, bh eller kläder som sitter för hårt och lämnar märken
- Läkemedel som ges vid hormonella svängningar såsom p-piller eller östrogen.
- Att dricka för lite bra vätska/vatten
- Operationsärr, skrubbsår brännskada, förkylning eller infektioner
- Monotona arbeten t ex. bilkörning, stillasittande framför dator
- Sprutor, vacciner, fästingbett, myggbett
- Spinning, löpning som innebär hög puls. Hjärtat pumpar ut mer än lymfsystemet kan ta hand om
- Stress, oro, rädsla, ångest
- Flyga
- Mat som innehåller snabba kolhydrater = höft GT (socker, stärkelse, bröd, godis, läsk)
- För lite protein i maten
- E-ämnen, glutamat
- Negativ energi/känsla
- Vätskedrivande medicin
- För hård kompression = för små kompressionsstumpor
- Felaktig kompression = högre tryck nedtill och lösare upptill