

Lymfmassage

Det lymfatiska systemet

Det lymfatiska systemet är kroppens reningsverk, en livsviktig del av vårt immunförsvar och som skyddar oss från infektioner.

Lymfsystemet är ett envägssystem som transporterar vätska och slaggprodukter från kroppens alla delar och det bildas 2-4 liter lymfa dagligen.

Hur går Lymfmassage till?

Lymfmassage är en behaglig 90 min. helkroppsmassage som inleds med avspänning och djupandning.

Behandlingen för bort vätska från vävnader och när slaggämnen rensats ut ur kroppen känner du dig rofylld och lättare i kroppen!

Du får ett personligt behandlingsupplägg samt livstil & kostråd

Vad är effekterna?

- Det är en skön och avstressande behandling som ger bättre sömn.
- Du får mer energi.
- Din kropp känns lättare
- Lindrar svullnader och ödem.
- Ger smidigare mer elastisk hud.
- Och du får ett starkare immunförsvar.

Egenvård

Jag visar också hur du kan ge dig själv lymfmassage.

Boka Lymfmassage hos Annika Blomqvist!

tfn: 070 247 98 36 annika@laketerapi.se

Lymfsystemet - det bortglömda systemet

Lymfsystemet är en viktig del av kroppens cirkulation. Det tillhör kroppens immunförsvar och fungerar både som avlopp och reningsverk. Det är ett eget system som går parallellt med venerna. Vid nyckelbensgropen sammankopplas den med blodcirkulationen där den tömmer lymfvätska och slaggprodukter för vidare transport till njurar för att sedan utsöndras via urinen.

Ett bra lymfflöde renar bindväven/fascian vilket ger starka smidiga muskler och en frisk kropp. Näringen från det vi äter och dricker omvandlas till blod och transporteras ut via artärerna för att därefter användas av cellen. Det som cellen använt blir till slaggprodukter och avlägsnas genom lymfsystemet som också tar bort 20 % av den vätska (vatten) som hjärtat pumpat ut. På så sätt avlastar ett fungerande lymfsystem hjärtat. Resten av blodet, 80 %, transporteras tillbaka till hjärtat via venerna. Lymfens flöde går i riktning mot lymfstationerna och med slutstation nyckelbensgrop (Station 1) där den töms i blodbanan. Kroppen bildar 2-4 liter lymfvätska/dygn och samma mängd vätska behöver föras bort för att undvika svullnad och viktökning. Lymfsystemet når hela kroppen utom hjärnan som har ett eget system (det glymfatiska systemet).

