



Lymfdränagemassage

Lymfmassage stimulerar lymfsystemet att föra ut överskottsvätska och slaggprodukter på ett effektivt sätt ur kroppen. Lymfmassagen består av strykningar, muskelmassage, djupandning samt lättare tryck i lymfflödets riktning. Vid behov utförs också något djupare grepp för att lösa upp stopp och fibroser.

Lymfsystemet stimuleras till att arbeta bättre utan att öka blodcirkulationen.

Detta är en mycket lugnande och avslappnande metod, massagen utförs liggande på massagebänk. Egenvårdstips ges också i samband med behandlingen.

Vid det första besöket dokumenteras tillsammans med kunden en hälso och massagejournal. Detta för att på bästa sätt kunna ge en individ anpassad och professionell behandling.