



Lymfdränage

Känns som om man duschat inuti kroppen.



Stillastående vätska i kroppen fungerar på liknande sätt som stillastående vatten i naturen d.v.s. det blir sämre syresättning i området.

Cellerna behöver syre för att kunna producera den energi som de behöver för sin funktion, samt för att vi ska kunna hålla en bra temperatur i kroppen. Har inte cellerna inte det syre de behöver påverkas även deras ämnesomsättning. Precis som vi kan bli lite förvirrade och fatta sämre beslut om vi inte ätit ordentligt kan cellerna det också. Vilket kan leda till problem av olika slag.

Lymfsystemet har utvecklats under lång tid. Till största del under en tid då vi inte suttit still på samma sätt som många gör mer och mer idag. Det kan innebära ett problem för lymfsystemets funktion, eftersom det till stor del förlitar sig på muskelrörelser för att ta lymfan tillbaka till blodomloppet. Det kan innebära att "städningen" i vissa områden blir mindre effektiv, att inte all lymfvätska sugts upp.

Lymfdränage är ett sätt att få fart på lymfcirkulationen och funktionen i lymfkörtlarna. Det är en mjuk och behaglig behandling, som påminner om lättmassage.

www.bodytalk.se



Katharina Arnesen

Terapeut som gjort lymfdränage sedan 1999

Hands on - Norbyvägen 63, Uppsala

katharina@arnesen.se 070 - 577 44 29

www.arnesen.se