

# *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!*