

Lymfesystemets betydning

Den menneskelige krop med lymfesystemet er at sammenligne med et akvarium, når vandpumpen og filter fungerer - er alt godt..

- ca. 70% af vores kropsvægt består af væske.

Væsken transporterer næringsstofferne ud i kroppen og affaldsstofferne filtreres i lymfekirtlerne dem har vi mellem 500 og 1000 af. De er afgørende for styrken af vores immunforsvar. Lymfocytter (hvide blodlegemer) som bruges i "kampen" mod virus og bakterier, modnes her.

-lymfen siver. Den har ingen selvstændig pumpe. Der er passiv tilbageførsel fra de yderste dele af kroppen til venerne ved kravebenet. Tilbageførslen sker ved kroppens bevægelse, musklernes arbejde, lymfekarrenes egen motorik og mellemgulvets bevægelse via åndedrættet. Det er vigtigt for lymfens bevægelse, at åndedrættet foregår med mellemgulvsmusklen

-et godt helbred hænger uløseligt sammen med lymfens evne til at bevæge sig frit.

- der findes en del faktorer som hæmmer lymfens fri bevægelse som: stress, fysisk sygdom med immobilitet til følge, brugen af simulanter samt medicin. I disse tilfælde er det nødvendigt med hjælp til genoprettelsen af den gode flow - det tydeligste tegn på **nedsat funktion** af lymfesystemet er hævelse. Hævelsen ses ikke nødvendigvis med det samme, men udvikles over tid. Der skal samle sig 6 til 7 liter overskydende væske i kroppen, inden man kan påvise ødemer ved et tryk på det hævede område.

Hvad er Lymfedrænage

Manuelt lymfedrænagen blev udviklet af, den nu afdøde dansker, Dr. Emil Vodder og hans frue. Doktor Vodder studerede medicin, biologi, filosofi og var uddannet massør. I mere end 50 år forskede han i lymfens hemmeligheder, og det lykkedes ham at udmærke sin viden omkring lymfen til en effektiv terapiform, som lige siden har været til glæde og sundhed for mennesket. Han præsenterede dette speciale behandlingsform første gang i 1932 i Cannes, ved en messe for skønhed og helse. Interessen var stor og man anså den nye metode som sensationel indenfor behandlinger af immunsygdomme samt hudbehandling. Manuel lymfedrænage er i dag en anerkendt behandlingsmetode hos læger samt hudterapeuter i lande som Tyskland, Østrig, Schweiz og Finland.

Behandling med Lymfedrænage

Lymfedrænage er en pulserende "fjerlet" massage. For at opnå en lymfedrivende virkning udføres kreds- og spiralformede håndbevægelser

En lymfedrænagebehandling er tillige meget **afstressende**. Den rytmiske, pulserende behandling indvirker på det parasympatiske nervesystem, som er vores afslapningsnervesystem. Når dette nervesystem er i "gode hænder" sender det impulser til hjernen, som nedsætter produktionen af stresshormoner.

At trykke hårdt på de fine lymfekar er som at trykke på en vandslange – der lukkes for gennemstrømningen.

Drænage på et hurtigt velfungerende væv vil medføre friskere udsende, da udskillelsen af affaldsstoffer fremskyndes og mere næring tilføres cellerne

Her er Lymfedrænage godt

- Ødemer/Væskeophobninger
- Dårlig blodcirkulation
- Hudproblemer, herunder akne
- Vævsforfald/alderdomsforandringer i huden
- Fjerne ophobede affaldsstoffer – D-tox
- Operationer
- Kosmetiske operationer, før og efter
- Bihule- og pandehule lidelser
- Hovedpine

Hvad man selv kan gøre

- dyrke motion/styrke kredsløbet/blive forpustet
- spise sundt
- undgå stres
- trække vejret med mellemgulvsmuskler så det er maven der bevæger sig
- frisk luft
- undgå vanddrivende medicin, hvis det muligt

Beauty, style & wellness



”en oase af velvære”



Behandlingens forløb

En lymfedrænagbehandling varer oftest 1 time..
Lymfedrænage behandling består som udgangspunkt af et samlet forløb - for at ”lære” lymfesystemet at arbejde selv, og for at opnå en reel udrensende virkning og en stimulerende effekt på immunforsvaret. Udgangspunktet er, at der gives 6 til 12 behandlinger.

Behandlingen anses også for et alternativ for dem som vil ældes naturligt og med ynde.

Hvem er jeg

Indehaver af salonen Beauty, style & wellness siden nov.2010

Tidligere uddannelser

- damefrisør og stylist (uddannet i Bukarest)
- uddannet pædagog (Højvangseminariet i Glostrup) har arbejdet 8 år som børnehaveklasseleder, 1 år som afdelingsleder i integreret institution,
- kurser i organisation og projektledelse

Uddannelse som behandler:

- SPA- wellness terapeut med speciale i: massage, ansigtsbehandlinger, manicure, pedicure og kropsbehandlinger
- Kursus i fordøjelses problematikker
- Lymfedrænageterapeut ad modum Vodder hos Erna Troels

Kontakt info

Adr. Strandlund 102, 2920 Charlottenlund
www.beautystylewellness.dk
mail. Cristina.johansen@hotmail.com
tlf. 2621 6181

Væskedrivende
Immunistyrkende
udrensende
afgiftende

