

Klassisk massage

Klassisk massage (**Svensk massage/Swedish massage**) är fokus är på att få dig att slappna av och är en upplevelse för både kropp och själ. Dessutom är det en behandling man unnar sig för att slippa ha ont, vara stressad och spänd framöver.

En klassisk massage börjar med att terapeuten värmer upp dina spända musklerna, därefter så använder sig terapeuten av en rad olika grepp och tekniker för att komma åt spänningar och stramhet.

Till skillnad mot en idrottsmassage, utförs det varken stretching eller triggerpunktsbehandling. All massage vidgar kroppens blodkärlen i huden och fördelar vätska till underliggande vävnader.

Under massage så frigör din kropp oxytocin som är ett hormon och en signalsubstans, även kallat lugn- och ro hormon. Dessutom avgör du om massagen ska vara hård eller mjuk, behandlande eller avkopplande. Alla våra terapeuter har god utbildning och gedigen erfarenhet.

Ordet massage kommer troligen från latinets massa, vilket betyder beröring. Det är något man unnar sig för att slippa ha ont, vara stressad och spänd framöver.

Fördelar med klassisk massage

- Minskad trötthet
- Minskad värk i rygg, nacke och axlar
- Ökad blodcirkulation
- Bra som för att förebygga stelhet
- Frigöring av kroppen må-bra honom oxytocin
- M m

- Lymfsystemet är kroppens rengöringssystem. Det styrs av vår andning och flödar som bäst när kroppen är avslappnad.

• Vad är lymfmassage?

- Massagen som också går under namnet MLD; manuellt lymfdränage är en lugn och mjuk behandlingsmetod där man jobbar med andning, hud och bindväv. Med hjälp av djupandning lätta tryck och strykningar i lymfflödets riktning stimuleras lymfsystemet att transportera överskottsvätska och slaggprodukter på ett effektivt sätt ur kroppen. För en del problemområden används ibland även djupare grepp och silikonkoppor för att lösa upp mer djupgående stopp och ärrvävnad.
- **När ska du gå på lymfmassage?**
Trögt lymfsystem, ödem och stockningar orsakas bland annat av stress, operationer, borttagning av lymfkörtlar i samband med cancerbehandling, gamla skador (ärrvävnad), inaktivitet, hormonella obalanser, kost eller mediciner som kroppen inte hinner rensa ut. Det kan även vara medfött.
- Det är en behandlingstyp som passar alla men speciellt du som har någon typ ödem, primärt eller sekundärt efter tex operation, lipödem, fibromyalgi, restless-leggs, trötthetssyndrom, hormonell obalans eller allmän känsla av att vara svullen.

Om zonterapi

Zonterapi hjälper din kropps funktion och egna läkning. Zonterapi kan aktivera ditt immunförsvar, förbättra den hormonella balansen och hjälpa dig att slappna av. Eller att få energi.

Zonterapi är en tryckterapi där vi behandlar via tryck och massage. På kroppen finns olika reflexzoner som motsvarar organ och kroppsdelar. När dessa zoner stimuleras aktiveras kroppens läkning, immunförsvar och funktioner. Vi sätter igång processer eller lugnar ned dem, beroende av vilka krämpor du har eller vad du vill uppnå. Tillsammans jobbar vi för att lindra smärtan, få upp energin, öka välbefinnandet eller hitta harmonin.

Zonterapi används till exempel vid:

- Astma och allergier
- Migrän och huvudvärk
- Muskel- och ledbesvär
- Urinvägs- och prostatabesvär
- Mensproblem
- Barnlöshet/fertilitet
- Stress och utbrändhet
- Hudbesvär
- Svagt immunförsvar
- Återkommande Förkylningar
- Ryggbesvär
- Inflammationer och smärta
- Störningar i inre organ