Bindevævsmassage

Giv din krop den bedst mulige bevægelighed – og slip for unødige smerter.

En fri krop v. Jette Jensen

Hvorfor vælge bindevævsmassage?

Der er ingen grund til at døje med:
• Arvæv, der er spændt, stramt eller ømt
• Operationsar – fx kejsersnit, fjernede organer, hofte- eller knæoperationer

Når bindevævet omkring et ar bliver stift, kan muskler, sener og knogler ikke bevæge sig optimalt. Det hæmmer kroppens naturlige flow og kan påvirke din dagligdag mere, end du måske tror.

Selv indre ar – som man ikke umiddelbart tænker på – kan skabe ubalance. Flowet i kroppen hæmmes, og blod, lymfe og nerver kan få svært ved at arbejde frit. Det betyder, at affaldsstoffer ophobes, og du kan opleve ømhed og smerter.

Andre gode grunde til at vælge bindevævsmassage

Bindevævsmassage kan også hjælpe dig, der oplever:
• Slap hud og rynker
• Strækmærker eller cellulitis
• Uønsket fedt på arme, lår eller mave
• Åreknuder eller karsprængninger
• Hævede ben og dårligt blodomløb
• Ømhed, spændinger eller smerter mange steder i kroppen

Disse er klassiske tegn på, at kroppen har ophobet affaldsstoffer i bindevævet – og her kan bindevævsmassage gøre en mærkbar forskel.

Vævet der holder sammen på det hele
Bindevæv findes overalt – i hud, muskler, led og organer.
Det fungerer som kroppens depot for væske og affaldsstoffer, der ikke bliver udskilt på normal vis – og som en losseplads for ophobede følelser.

Når bindevævet bliver stift eller belastet, kan det give:
• Væskeophobninger og fedtdepoter
• Cellulitis og reduceret elasticitet
• Træthed, smerter og stivhed i muskler og led

Body SDS bindevævsmassage

En dybdegående behandling, der renser kroppen og vævet for affaldsstoffer helt ude i hudens yderste lag. Massagen øger blod- og lymfegennemstrømningen, så cellerne får mere næring, spændinger reduceres – og huden bliver mere glat og spændstig.

Body SDS har desuden erfaret, at stress og gamle ophobede følelser også kan løsnes gennem bindevævsmassage – så både krop og sind føles lettere bagefter.

Behandlingen – skræddersyet til dig

Bindevævsmassage sammensættes ud fra dine ønsker og behov.
Kroppen er inddelt i zoner, og du vælger, om du ønsker fokus på et problemområde – eller en helkropsbehandling.

Zoner:
• Zone 1: Ansigt og arme
• Zone 2: Krop for og bag – inkl. hofter og baller
• Zone 3: Baller, hofter og ben
• Zone 4: Hele kroppen, inkl. ansigt, arme og ben

👉 Ved at vælge et afgrænset område kommer vi dybere og arbejder mere intenst.
Fx:
• Cellulitis på benene → Zone 3
• Foryngende effekt i ansigtet → Zone 1
• Generel balance og velvære → Zone 4

Behandlingsforløb

Et forløb på 4 behandlinger inden for 4–6 uger giver det bedste resultat.
I forløbet indgår også vejledning i skånekost 1–3 dage før hver behandling.

Ekstra optimering:
• Spis kun grøntsagssupper og -juice 1–3 dage før behandlingen – det smidiggør bindevævet.
• Brug gerne et infrarødt varmetæppe inden behandlingen – det øger effekten markant.
• Behandlingen foregår bedst i løse underbukser (men det er ikke et krav). Du er altid dækket af tæppe under hele behandlingen.

Efter behandlingen

De fleste oplever straks en følelse af lethed i kroppen og huden.
Kort efter kan du blive let rød eller hævet, især i ansigtet – det er helt naturligt og et tegn på, at lymfe, bindevæv og blodcirkulation er aktiveret.

Resultatet

Du vil mærke en lettere, mere fri krop – og en hud, der føles mere levende, glat og spændstig. Bindevævsmassage er ikke kun en behandling – det er en investering i din krops frihed, balance og velvære.

En fri krop v. Jette Jensen
Eremitageparken 109 1a,
2800 Kgs. Lyngby
Tlf. 31 44 68 01
Mail: jette@enfrikrop.dk
Hj. Side: https://enfrikrop.dk/