

Sådan behandler jeg:

LYMFEDRÆNAGE

Erna Troels blev først uddannet som zoneterapeut, men har i mange år primært arbejdet som lymfedrænage-terapeut, som hun også er uddannet til i Danmark af en af lærerne fra Dr. Vodders Skole. Senere tog hun til Østrig og blev uddannet som lymfødeme-terapeut. Selv startede hun derpå i 2009 "Dansk Lymfedrænage Skole", hvor hun siden har uddannet både lymfedrænage-terapeuter og lymfødeme-terapeuter. Uddannelsen er delt op i en grunduddannelse og en specialuddannelse på tilsammen 250 timer, der er kravet for at blive Registreret Alternativ Behandler (RAB). I serien "Sådan behandler jeg" har Liv og Sjæl spurgt Erna Troels, hvordan hun behandler.

Af Dorte J. Thorsen



Hvad går din behandling ud på?

Lymfesystemet kan sammenlignes med et akvarium. For ligesom at et velplejet akvarium er smukt, når pumpe og filterfunktioner er afstemt med fiskenes og planternes behov, er det en tragedie, når funktionerne stopper til. Vandet forplumrer, livsgrundlaget svækkes og fiskene dør.

Således også med kroppens celler, der er afhængige af en stadig tilførsel af ilt, næringsstoffer og frisk vævsvæske. Omkring tre liter væske skal lymfesystemet hvert døgn lede videre fra kroppens yderste dele – fingre, arme, fødder og ben - uden at der opstår ophobninger eller ødemer. Men som i akvariet kan vandet forplumre, og så lider vores væv.

Det er her, at lymfedrænage kommer ind i billedet – og jeg som lymfedrænage-terapeut kan gøre en forskel. Jeg arbejder med Dr. Vodders metode, der stammer helt tilbage fra 1936. Dr. Emil Vodder var dansk, men det var i Tyskland og Østrig, hvor

behandlingsformen i dag er meget udbredt også i det etablerede sundhedssystem, at hans metode blev modtaget bedst.

Behandlingen er en slags massage, men til forskel fra den almindelig kendte fysiurgiske massage (muskelmassage), foregår lymfedrænage med fjerlette, pulserende bevægelser med mange gentagelser, som gør væsken mere flydende, sætter gang i en "bølgebevægelse" og aktiverer lymfesystemet.

Lymfekarrene er meget fine, og trykker man for hårdt, sker der det samme som med en vandslange – der lukkes simpelthen for gennemstrømningen.

Lymfedrænagen arbejder primært med hud og bindevæv. Behandlingen er blid og monoton, og jeg taler meget lidt. Ro og monotoni kan det sympatiske nervesystem (vores stress-nervesystem) nemlig ikke forholde sig til, så det "opgiver" og slapper af. Derfor er lymfedrænage også godt ved stress og smerter.

Hvor er lymfedrænage effektiv?

Jeg har i løbet af årene hjulpet mange mennesker med væskeophobninger som følge af et træt lymfesystem. Klienterne kommer også på grund af hyppige forkølelser, gener ved overgangsalder, bi- og pandehulebetændelser, urolige og hævede ben, hovedpine eller som led i detox-behandlinger. Men også ved fibromyalgi og kronisk træthedssyndrom kan lymfedrænage være en god hjælper.

Aktuelt behandler jeg fx en kvinde med fibromyalgi plus mange af de sygdomme og gener, der ofte støder til denne sygdom som dårligt immunforsvar, fordøjelsesbesvær og søvnløshed. Da lymfedrænage er så blid, er det nemlig muligt at behandle også endog meget belastede klienter. Og hos denne kvinde var søvnkvaliteten bedret efter anden behandling. Efter fjerde behandling sov hun første nat i 10 timer og havde væsentlig smertelindring og meget mere energi.

“*Behandlingen er en slags massage, men til forskel fra den almindelige fysiurgiske massage (muskelmassage), foregår lymfedrænage med fjerlette, pulserende bevægelser med mange gentagelser.*”



Erna Troels blev først uddannet som zoneterapeut, men har i mange år primært arbejdet som lymfedrænage-terapeut.

Efter femte behandling var der en yderligere forbedring af søvnkvalitet. Hun kommer til yderligere to behandlinger.

Internationale studier viser også gode resultater for fibromyalgi-ramte.

Derfor virker lymfedrænage

Lymferne er et sivesystem – og for at forstå Dr. Vodders metode, skal der iflg. Erna Troels kigges nærmere på lymfesystemet.

Hun siger: "Vores blod cirkulerer i et lukket system af blodkar. Cellerne har altså ikke direkte kontakt med blodet. Deres nærmeste omgivelser er vævsvæsken – lymfen – som transporterer næringsstoffer og affaldsstoffer til og fra blodet. Lymfen dannes så af væske, der siver ud fra de ultratynde blodkapillærer ude i vævet. Denne væske må tilbage til blodet, og det sker gennem lymfesystemet. Lymfen opsamles i et fint forgrenet netværk af lymfekar, der begynder inde mellem cellerne og samler sig i større og større kar. De løber til slut sammen i to store lymfekar, som tømmer sig ind i de store vener under kravebenene. Derfor begynder behandlingen altid i dette område."

“Jeg føler stærkt, at lymfedrænage også har en fremtid i Danmark. I Danmark bruges lymfedrænage kun i det etablerede sundhedsvæsen ved behandling af lymfeødem, men lymfedrænage har så meget at byde på med blandt andet dens immunstyrkende effekt.

Systemet består også af lymfeknuder. Det er meget små organer af forskellig størrelse fra knappenålshoveder til ærter. De er indskudt som filtre i systemet og indeholder mange hvide blodlegemer (lymfocytter) der opfanger smitstoffer, syge celler mv. Vi har ca. 600 lymfeknuder, heraf 160 i halsregionen. Der er også mange lymfeknuder i armhuler, lyske og omkring tarmene.

Erna Troels forklarer: "Ved lymfedrænage hjælpes lymfen ind i karrene. Efter en serie af behandlinger, kan lymfesystemet lære at klare opgaven selv, og holde immunforsvaret stærkt. Lymfesystemet er et etvejs-system uden motor (blodkredsløbet har hjertet), og tyngdekraften har stor indflydelse. Det er derfor ofte i benene, at væskeophobninger viser sig først."

Fremtiden for lymfedrænage

Erna Troels siger: "Jeg føler stærkt, at lymfedrænagen også har en fremtid i Danmark. I Danmark bruges lymfedrænage kun i det etablerede sundhedsvæsen ved behandlingen af lymfeødem (primært efter kræftoperationer)."

Men lymfedrænage har iflg. Erna Troels så meget at byde på



Lymfedrænage er en slags massage med fjerlette pulserende bevægelser med mange gentagelser.

med bl.a. dens immunstyrkende effekt – og måske især i disse tider med mange autoimmune sygdomme, og sygdomme grundet ubalancer i immunsystemet. Indtil penicillinets opfindelse var lymfedrænage noget af det bedste, man kunne tilbyde folk til styrkelse af immunforsvaret.

"I dag må vi også forholde os til både resistente bakterier og penicillin-intolerens. Og mange mennesker tager selv ansvar for deres sundhed og søger alternativer. Penicillin har reddet millioner af mennesker, men det skal bruges med måde, så for eksempel børns immunforsvar får lov til at udvikle sig i fred og ro," siger Erna Troels og slutter:

"Jeg faldt selv aldeles omgående for den blide og for mig dengang ukendte behandlingsform, der kan få stressede mennesker til at falde helt ned, og samtidig styrker deres immunforsvar, deres træge fordøjelse, renser ud og lindrer smerter – alt sammen på samme tid. Hvem har ikke brug for det i dagens Danmark?!"

Læs mere på www.lymfedrænage.com



LYMFEDRÆNAGE UDDANNELSE

Lymfedrænage er en meget blid behandlingsform, som en pulserende massage, der åbner for lymfens vej tilbage til blodkredsløbet.

Er effektiv ved alle former for væskeophobninger, ødemer, hudproblemer, bihule-, gigt-, kredsløbs- og menopause problemer. Virker udrensende, immunstimulerende og afstressende.

Grunduddannelsen løber over 4 weekender – lørdag til mandag + en opfølgingsdag med start september i Silkeborg, november i Holsted (Sønderjylland) og september 2017 i Herlev. RAB point 80. Efterfølgende mulighed for specialuddannelse. Ialt 250 timer.

Yderligere oplysninger på www.lymfedrænage.com



Erna Troels · Lymfedrænageterapeut ad moderm Vodder (MLD/CDT)
Tlf. 2226 9551 · erna@sundhedsoasen.dk · www.lymfedrænage.com



Vegatesten

– en fantastisk testmetode!

Gratis introduktionskursus vedrørende Vegatesten og uddannelsen til tester.

Kunne du tænke dig at vide mere om denne testmetode, så meld dig til denne gratis aften. Jeg vil fortælle dig, hvad testen kan finde vedrørende dit helbred. Måske kunne du tænke dig at arbejde med testen, hør hvad det kræver.

Kontakt: Joan Lykke, vegatester og instruktør i vegatest gennem 32 år.

Tlf.: 32 52 14 20 eller mail: joan@vegatest.dk

Torsdag den 6. oktober 2016, kl. 19.00-21.30, se mere på www.danplus.dk

se mere på www.danplus.dk