KØBENHAVNS
BEDSTE BEHANDLINGER

3 X HVERDAGSLUKSUS

Slip byen udenfor, og gå ind i selvomsorg. Vi har testet de tre bedste velværebehandlinger lige nu – den slags, der giver ro i maven og varme i kinderne på en ganske almindelig tirsdag.

AF JULIE KRAASE BRANDT, ALLERSUND. FOTO: UNSPLASH

3 Ro i kroppen og blid massage

HVAD

Stemningen er uhøjtidelig og dejlig 'privat' hos Sara Jordell – her kan man, som mig, komme hæsblæsende fra toget to minutter i behandlingstid uden at føle sig malplaceret – rart.
Efter at blive puttet under en varm dyne masseres fødderne som det første – det for at åbne lymfesystemet, kan jeg forstå. Mine fødder er ømme! Der er et lagen imellem mine fødder og de masserende hænder, og det er dejligt for sådan en som mig, der ikke synes, at mine fødder er det pæneste i verden. Nakken siges at være bindeled imellem vores hoved og krop (giver god mening!), og derfor er det det første sted, der behandles efter fødderne. Mange af os er meget i vores hoved, så det er for at komme ned i kroppen. Lymfedrænage, som behandlingen er bygget op omkring, er en blid, rytmisk massageform. Jeg tager mig i at tænke: 'Hun tager nok hårdere fat lige om lidt', men det gør hun ikke. Selv om jeg normalt foretrækker en 'massage, jeg kan mærke', slår det mig, at den blide, langsomme behandling faktisk er virkelig rar. Massagen fortsætter rytmisk fra små punkter på halsen til kæben, kinder, øjenomgivelser og panden og tilbage igen. Det giver en ro, at behandlingen foregår blidt, langsomt og nærværende, og jeg mærker tydeligt en varme sprede sig fra fødderne og op igennem hele kroppen under behandlingen. Lymfedrænage styrker vores immunforsvar og hele det kropssystem, der står for udrensning af affaldsstoffer generelt, og fordi lymfen ligger lige under vores hud, er teknikken så blid. Massagen skal hjælpe imod væskeophobninger og hjælpe kroppen til at få renset ud. Noget, der forklarer den ro, der indfinder sig meget hurtigt under behandlingen, er også, at vores lymfesystem arbejder tæt sammen med vores nervesystem. Man kan reagere forskelligt på behandlingen – nogle kan opleve, at de falder i søvn, fordi de giver helt slip, mens andre kan føle det mere som at komme ind og ud af søvnen. Jeg oplever det sidste.

FØLELSEN BAGEFTER

Det føles som at være blevet krammet indvendigt i en time. Som om jeg har givet slip på noget. I ansigtet kan jeg tydeligt se effekten omkring mine øjne. Jeg anede ikke, de var hævede før, men det må de have været, for jeg ser mærkbart friskere ud nu og mærker ro i min krop.
Jordell Lymfedrænage – Immunforsvarsbooster hos Sara Jordell i Valby, 60 min., 895 kr. sarajordell.dk.

Femina blev inviteret til at teste de tre nævnte behandlinger i artiklen.