

**T**aktil massage, är en mjuk och fast beröringsmassage av huden, som syftar till att frigöra *oxytociner och endorfiner*, hormoner som har en rad positiva effekter på hälsan. Blodflödet ökar och löser därmed också upp muskelspänningar i kroppen. Metoden har en bestämd struktur utvecklad efter hudens dermatom, de langerska linjerna och de taktila receptorerans lokalisation och täthet. Det stärker kroppsuppfattningen och ger skydd, trygghet och värme. Effekter som vi ofta ser är avslappning, bättre sömn, förbättrad mag-tarmfunktion, stärkt kroppsuppfattning, ökad självkänsla, mindre stress, lindring av smärta, mindre oro och ångest, tänd livsgnista. Det tar omkring 20 minuter att ge handalternativt fotmassage. I forskning har den relativt korta beröringen visat sig ge mycket god effekt, på både friska och sjuka personer. För att öka välbefinnandet av massagen används vegetabiliska ekologiskt odlade oljor, som stimulerar blodcirkulation och sårhäkning. Taktil massage är en erkänd komplementär metod utvecklad av sjuksköterskan, Siv Ardeby i samarbete med socialstyrelsen. I Sverige har professor Kerstin Uvnäs Moberg forskat och lyft fram oxytocinets effekter. Den taktila massagen i sig, är en mycket behaglig och skön upplevelse.



Taktil massör, undersköterska: Ann-Marie Kempe  
Vid bokning eller rådfrågning, ring:  
Mobil: 070-580 40 23  
Hemsida: [www.silenttouch.dinstudio.se](http://www.silenttouch.dinstudio.se)

#### Effekten av Taktil massage:

- ✚ Ökar välbefinnandet och självkänsla.
- ✚ Avslappning, lugn och ro.
- ✚ Minskad stress och ångest.
- ✚ Bättre sömn.
- ✚ Lindring av smärta och stela leder.
- ✚ Förbättrad mag- och tarmfunktion.

#### PRISER

- \* Paketpris: 1200 kr/ 5 gånger.
- \* Engångspris: 250kr/gång