**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΧΕΙΡΙΣΜΩΝ ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ**

***Αποτελέσματα πιέσεων***

Οι πιέσεις με τη σειρά που γίνονται, δηλαδή από τις ηπιότερες θωπείες στις πιο δυναμικές ανατρίψεις και ζυμώματα, προετοιμάζουν ψυχολογικά και σωματικά το άτομο για τους εντονότερους χειρισμούς που θα ακολουθήσουν. Επιφέρουν σωματική και πνευματική χαλάρωση και διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος προκαλώντας υπεραιμία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα:

● Την καλύτερη οξυγόνωση των ιστών.

● Τη διέγερση της λειτουργίας του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριών, φλεβών-λεμφαγγείων) διευκολύνοντας έτσι την ανταλλαγή της ύλης, δηλαδή την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και την αποβολή των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού από τα κύτταρα.

● Τη μυϊκή χαλάρωση και βελτίωση του μυϊκού τόνου.

● Τη διέγερση στους δερματικούς επιπολής και βαθύτερους ιστούς, η οποία επιφέρει μεγαλύτερη λειτουργική δραστηριότητα βελτιώνοντας, έτσι, τις κυτταρικές αναπλαστικές λειτουργίες.

***Αποτελέσματα πλήξεων***

● Αυξάνουν σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι πιέσεις, την κυκλοφορία του αίματος και τις κυτταρικές λειτουργίες.

● Διεγείρουν τα νεύρα και τα μυϊκά κύτταρα, επιφέροντας τόνωση στο μυϊκό σύστημα.

***Αποτελέσματα δονήσεων***

● Διεγείρουν βαθύτερα στρώματα του δέρματος και του μυϊκού ιστού προκαλώντας χαλάρωση.

● Επιφέρουν ανακούφιση της έντασης