**Διαφορές ηρεμιστικής μάλαξης με την απισχναντική μάλαξη και τη μάλαξη κυτταρίτιδας**

Σκοπός της μάλαξης είναι να τονώσει τις λειτουργίες όλων των οργάνων του σώματος και με την αύξηση της κυκλοφορίας και της λέμφου που προκαλεί, να βοηθήσει στην απόρριψη των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού.

Η μάλαξη διακρίνεται σε ηρεμιστική και θεραπευτική. Στη θεραπευτική μάλαξη συγκαταλέγουμε την απισχναντική μάλαξη και τη μάλαξη κυτταρίτιδας. Τα παραπάνω είδη μάλαξης, ηρεμιστική και θεραπευτική (απισχναντική, κυτταρίτιδας), έχουν αρκετές ομοιότητες αλλά και κάποιες βασικές διαφορές.

**Ομοιότητες**

* Στις ομοιότητες μπορούμε να αναφέρουμε το είδος των χειρισμών. Οι χειρισμοί στην ηρεμιστική, όπως και στη θεραπευτική μάλαξη (απισχναντική, κυτταρίτιδας) είναι ίδιοι.
* Επίσης και τα δύο είδη μάλαξης έχουν τον ίδιο σκοπό: να αυξήσουν την αιματική κυκλοφορία έτσι ώστε να απομακρυνθούν τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού.

**Διαφορές**

* Οι διαφορές της ηρεμιστικής και της θεραπευτικής μάλαξης αφορούν κυρίως τον τρόπο με τον οποίον εφαρμόζονται οι χειρισμοί. Η απισχναντική μάλαξη και η μάλαξη κυτταρίτιδας χαρακτηρίζονται από ειδική τοπική μεταχείριση των τμημάτων που υπάρχει αυξημένη συσσώρευση λίπους και κυτταρίτιδα. Υπάρχει διαφορά στην ένταση, πίεση και ταχύτητα εφαρμογής των χειρισμών της μάλαξης. Οι χειρισμοί αυτοί γίνονται με μεγαλύτερη ένταση, πίεση και ταχύτητα έτσι ώστε να επιτευχθεί ακόμα μεγαλύτερη αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και ενεργοποίηση του μεταβολισμού (καλύτερη θρέψη και οξυγόνωση των ιστών σε συνδυασμό με την καλύτερη απέκκριση των άχρηστων προϊόντων του μεταβολισμού). Συνδυάζονται με θωπευτικούς χειρισμούς ώστε να αποφεύγεται η αύξηση της ψυχικής έντασης του πελάτη.
* Επίσης, η απισχναντική μάλαξη και η μάλαξη κυτταρίτιδας δεν εφαρμόζονται σε όλο το σώμα σε κάθε συνεδρία, όπως μπορεί να γίνει με την ηρεμιστική μάλαξη αλλά μόνο στην περιοχή που εμφανίζεται το πρόβλημα.
* Τέλος, η ηρεμιστική μάλαξη σκοπό έχει να ανακουφίσει την ένταση -σωματική και συναισθηματική- ενώ η απισχναντική μάλαξη και η μάλαξη κυτταρίτιδας σκοπό έχουν να επαναφέρουν το σώμα στη φυσιολογική του κατάσταση, απομακρύνοντας τη συσσώρευση λίπους και την κυτταρίτιδα, μέσω της απορρόφησής τους από το φλεβικό και λεμφικό σύστημα.