

## *ANDULAATIOHIERONTA*

*Andulaatiohieronta on infrapunasyvälämpöön ja andulaatiovärähtelyyn perustuva hierontamenetelmä. Infrapunälämpö sekä biologista ja sympaattista värähtelyä tuottava andulaatio hoitaa kehoa monipuolisesti:*

- *Verenkierto vilkastuu*
- *Stimuloi lymfajärjestelmää*
- *Aineenvaihdunta paranee*
- *Aktivoi kehon nesteiden positiivista jakautumista*
- *Laskee selkeästi turvotusta*
- *Immuunijärjestelmä vahvistuu*
- *Kehon jännitystilat vähenevät, kun verenkierto paranee ja lihakset lämpiävät*
- *Helpottaa neurologisia ja ortopedisia vaivoja*
- *Parantaa merkittävästi ranganliikkuvuutta ja poistaa jännitystiloja syvien lihasten alueilta*
- *Vaikuttaa tehokkaasti selkäkipuun ja vähentää kivuntunnetta eripuolilla kehoa*
- *Rasvanpoltto lisääntyy*
- *Jalkojen vyöhyketerapia*
- *Harjoittaa ja lisää kehon rentoutumiskykyä*
- *Virkistää ja elvyttää*

*Jo ensimmäisellä hoitokerralla hoitotuloksena on rentoutunut keho sekä erittäin miellyttävä ja hyvä olo. Useamman hoitokerran jälkeen, pidemmän hoitojakson tuloksena vaikutukset kehoon ovat hyvin kokonaisvaltaiset:*

- *Stressi lievittyy*
- *Uni syvenee*
- *Kivut ja kolotukset vähenevät, tai loppuvat*
- *Yleisvointi paranee*

## *Infrapunalämpö, Selkäranka ongelmat*

*Infrapunalämpö tehostaa verenkiertoa. Lämpösäteily työntyy syvälle lihaksiin ihon läpi, sekä lämmittää ja stimuloi lihaksia niin, että verisuonet laajenevat ja verenkierto vilkastuu. Lisäksi lämpö auttaa ihohuokosia avautumaan. Säännöllisesti käytettynä infrapunalämmöllä on positiivisia vaikutuksia kehosi parantumiseen ja uudistumiseen. Infrapunasyyvälämpö lisää kehosi vastustuskykyä sekä tuottaa miellyttävän, rentoutuneen olotilan.*

### *Selkäranka ongelmat*

*Selkärangan vääränlainen biomekaaninen rasitus voi johtaa seuraaviin kliinisiin tiloihin:*

- *Lihäsännitteet ja lihaskovettumat*
- *Välilevyongelmat*
- *Kiputilat*
- *Aineenvaihduntahäiriöt*
- *Parantumisen pitkittyminen*
- *Ongelmat lymfajärjestelmässä*
- *Verenkiertohäiriöt syvissä lihaksissa*
- *Negatiivinen stressi*
- *Migreeni*
- *Iskiasvaivat*

*Andulaatiohieronnin säännöllinen käyttö voi auttaa ehkäisemään välilevyn luiskahdusta. Andulaatiohieronta auttaa lisäksi pienentämään hermoon kohdistuvaa mekaanista rasitusta ja työntää esiin pullistunutta levykudosta kauemmas hermosta. Tuloksena kipu helpottaa välittömästi. Lihakset rentoutuvat, jolloin verenkierto paranee.*

## *Lymfavirtauksen stimulointi, Jalkojen vyöhyketerapia, Energiaa keholle*

### *Lymfa*

*Kehossa on sydämen, keuhkojen ja verisuonten pääasiallisesti muodostaman verenkierron lisäksi toinenkin keskeinen nesteiden kiertojärjestelmä nimeltään lymfa- eli imunestejärjestelmä.*

*Kehossa on enemmän imunesteitä kuin verta, ja imusuonisto on pidempi kuin verisuonisto. Lymfajärjestelmä kuljettaa kuona-aineita elimistössä ja auttaa poistamaan taudinaiheuttajia. Imusuonisto ulottuu joka puolelle kehoa. Pienemmät suonet virtaavat imusolmukkeisiin, jotka sisältävät "tappajasoluja", jotka suojaavat kehoa, pysäyttävät ja tuhoavat bakteereja.*

*Veren virratessa valtimoista hiussuoniin syntyvä paine puristaa happea ja glukoosia sisältävän nesteen suonten soluseinämien läpi, jolloin syntyy imunestettä. Solujätteet, kuten maitohappo ja aineenvaihdunnan lopputuotteet, palaavat osittain vereen. Loput solujätteet virtaavat ensin imunesteiden mukana suodattavien imusolmukkeiden läpi ja sitten suurten imusuonten läpi ennen kuin palaavat verenkiertoon.*

### *Vyöhyketerapia*

*Jalkojen vyöhyketerapia perustuu ajatukseen, että jalat edustavat koko kehoa ja sen elimiä pienoiskoossa. Jalkojen eri alueet vastaavat näin ollen erikehonosia ja elimiä. Erytisten hermoyhteyksien ansiosta jalkapohjien hieronnalla voidaan vaikuttaa eri elimiin ja palauttaa niiden tasapainotila.*

### *Energiaa keholle*

*Ihmisen täytyy kävellä keskimäärin 10 km päivässä tai harrastaa urheilua tunnin verran tuottaakseen energiaa ja ylläpitääkseen kehon energiavarastoja. Vielä sata vuotta sitten ihmiset kävelivät vähintään 10 km päivässä. Tänä päivänä määrä on vain n. 0,365 km.*

*Tutkimuksissa, tieteellisissä kokeissa ja yliopistojulkaisuissa on todistettu, että lääkinnällistä hoitopatjaa käyttämällä voi kompensoida liikunnan puutteesta johtuvaa energian menetystä. Andulaatiohieronnalla on helppo huomata, kun vertaillaan liikuntamuotoja, joissa kulutetaan saman verran energiaa kuin hoitopatjan avulla. 15 minuutin päivittäinen hieronta palauttaa kehon energiavarastot samalle tasolle kuin tunnin urheilusuoritus tai 2,5 tunnin kävelylenkki.*