



EI VAIN KOSMEETTISTA

**Imurullaushieronta poistaa myrkyjä kropasta.**

**Hoidossa imu ja motorisoidut rullat muokkaavat tehokkaasti kudosta. Iho pehmenee ja tuntuu konkreettisesti sileämmältä. Hoitoja käytetään urheilussa, fysioterapiassa sekä kauneushoidossa.**

### Säästää urheiluvammoilta

Imurullaus- eli alipainehieronnalla lymfaattinen vaikutus estää kudosten turvotusta ja sitä käytetään lihaskireyksen hoitoon. Vaikutus ulottuu sidekudosrakenteiden kautta myös syvemälle lihaskudokseen. Kireyden vähentyessä verenkierto ja immunestekierto vilkastuvat parantaen aineenvaihduntaa ja maitohappojen poistumista.

### Terveydellinen hyöty

Hoito tehostaa immunestekiertoa jolloin turvotus laskee. Huonosti liikkuvan ja arpeutuneen sidekudoksen tervehdyttyä myös niveltenkipu lievittyy sekä liikkuvuus ja voimantuotto lisääntyvät. Suunnitteilla on tutkimus hoidon vaikutuksesta rintasyöpäpotilaiden ylläraajaturvotuksen estämiseen.

### Kosmeettinen hoitokeino

Iän myötä laiskistuvat fibroblastit tuottavat hoitojen myötä enemmän kollageenia ja elastinaa, ja ihosta tulee kestävämpi ja kiinteämpi. Rasvasolun mekaaninen hieronta vaikuttaa pinnassa oleviin beetareseptoreihin, jolloin rasvan poistuminen rasvasolusta lisääntyy.

# Imurullaushieronnalla kokonaisvaltaista hyvää oloa

**Kysymys:** Miten saan ihon virkeäksi, lihakset vetreiksi ja pääsen tehokkaasti eroon selluliitista?

**Vastaus:** Imurullaushieronta kiinteyttää ihoa ja keho saa kokonaisvaltaista lihashierontaa ja mielihyvää.

Imurullaushoito vähentää ryppyjä, kirkastaa ihonväriä ja auttaa myös ikääntymisen ehkäisyssä. Tulokset ovat nähtävissä melko nopeasti, eikä hoito vaadi toipumisaikaa.

Hoidon teho perustuu siihen, että rullat kohottavat tyhjiön avulla kudoksia ja stimuloivat siten joko rasvasolujen nopeampaa tyhjentymistä tai kollageenin ja elastiinin tuotantoa.

### Aloita tehokkaasti - saat tuloksia

Esteettisessä hoidossa on suositeltavaa aloittaa tiiviillä hoitosarjalla, esimerkiksi 10 krt/ 3 viikkoa. Tämän jälkeen on hyvä käydä ylläpitoehdossa 1-2 kertaa kuukaudessa, sillä jatkohoitojen avulla tulokset voivat entisestään parantua tiiviimmän alun jälkeen.

Imurullaushieronnalla ei ole pelkästään kosmeettista vaikutusta, vaan se sopii myös urheilijoille, auttaen lihaksia palautumaan nopeammin. Hoito auttaa rentouttamaan lihaksia, parantaa lihasjäntevyyttä, ehkäisee urheiluvammoja ja nopeuttaa palautumista.

Terveydellisestä näkökulmasta imurullaushoitoa voidaan suositella turvotuksen, arpien ja palovammojen hoitoon. Myös poskiontelontulehduksia ja pso-



**JOHANNA NURMIMAA:** "Hoito muokkaa koko kehon mallia, ja huomasi ilahdunee, jo muutaman hoitokerran jälkeen useiden senttien kadonneen, vaikkei ylimääräistä rasvaa ollut juuri aiemminkaan."

KUVA: ISTOCKPHOTO.COM

riasista voidaan hoitaa todistetusti onnistunein tuloksin.

### Seurauksena ihanan rento tunne ja virkeä mieli

Ensimmäistä kertaa kuultuani rullaushieronnasta ja sen luvatuista vaikutuksista, olin kieltämättä hiukan epäluuloinen. Olin aina ajatellut, että kehon ja ihon kunnon huolehditaan vihanneksia syömällä ja liikakiloista sekä ylimääräisestä rasvasta päästään perinteisillä laihdutuskuureilla, naurahtaa näyttelijä Johanna Nurmimaa muistellen ensimmäisiä reaktioitaan hoidosta.

Nurmimaan ystävä perusti alan yrityksen ja houkutteli kokeilemaan imurullaushierontaa. Tän myötä Nurmimaa oli kiinnostunut panostamaan hyvään oloon sekä kehon ja ihon terveyteen ja rohkaistui ennakkoluuloistaan huolimatta kokeilemaan hoitomuotoa.

Alussa hän otti kaksi kymmenen kerran "kuuria" ja huomasi tulok-

sia heti ensimmäisen hoitokerran jälkeen. Kehosta poistui nesteitä ja iho tuntui välittömästi pehmeältä.

- Kaikki kehon lihakset rullattiin läpi. Hieronnan jälkeen kropassa oli ihanan rento tunne ja mieli oli iloinen ja virkeä. En uskonut, että hoidosta voi saada niin paljon hyvän olon ja mielihyvän tunteita!

Kannatti siis kokeilla. Nyt Nurmimaa käy pari kertaa kuukaudessa ylläpitoehdossa.

### Keho käy positiivisen mankelin läpi

Imurullaushoidossa käytettävän laitteen mekanismin ideana ovat moottoroidut pyörivät rullat ja alipaineimu. Tästä johtuen hoitoa kutsutaan joskus myös alipainehieronnaksi.

Imurullaushieronnassa kudosta ei paineta luuta vasten vaan nostetaan. Laitteessa on useita erilaisia ja erikokoisia hoitopäitä eri kehonosia varten. Isointa hoitopäitä käytetään reisille, selälle ja muihin

isoille hoidettaville alueille ja pienellä käytetään muun muassa arpien hoidossa. Kasvoille on omat hoitopänsä.

Rullien pyörimisnopeutta ja -suuntaa pystytään säätämään, ja jatkuvan imun lisäksi laitteella syntyy tärinää eri taajuuksilla.

- Ennen hoidon aloitusta mitataan verenpaine ja hieronta aloitetaan kevyesti. Tehoja lisätään vähitellen, mutta missään vaiheessa käsittely ei tuota kipua, kuvailee Nurmimaa omia kokemuksiaan.

- Hoidon alussa puetaan koko vartalon peittävä ohut sukkapuku päälle. Puvun tehtävänä on pehmentää rullaavien osien aiheuttamaa tunnetta iholla ja lisäksi se on hygieniatekijä. Yksi hoitokerta kestää 50 - 60 minuuttia, jonka jälkeen on tunne kuin koko keho olisi käynyt positiivisen mankelin läpi.

### Selkä paremmaksi ja iho sileäksi

Koska imurullaushoito on konkreettista lihashuoltoa, auttaa se myös Nurmimaan selän terveyteen. Kipeytyneitä selkänikamia ei enää tarvitse käydä hoidattamassa kiropraktikolla.

- Ulkonäköni hoito vaikuttaa selluliitin poistumisena ja ihoni on silottunut tuntuvasti. Se myös muokkaa koko kehon mallia, ja huomasi jo muutaman hoitokerran jälkeen useiden senttien kadonneen, vaikkei ylimääräistä rasvaa ollut juuri aiemminkaan, ilahtuu Nurmimaa hoitojen tuomista esteettisistä tuloksista.

TARJA RANNISTO

toimitus@mediaplanet.com