



LEMPEÄ TIE HYVINVOINTIIN – NADA-KORVA- AKUPUNKTION AVULLA



Käyttöehdot

*Tämä materiaali on Suunnan Avaimen tuottamaa sisältöä.
Se on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön.
Kaikki kopiointi, tulostaminen, muokkaaminen ja
jakaminen ilman lupaa on kielletty.*



Lempeä tie hyvinvointiin – NADA-korva-akupunktion avulla

Oletko etsinyt luonnollista tapaa vähentää stressiä ja löytää rauhaa arjen keskelle?

Tämä opas kertoo, miten NADA-korva-akupunktio voi auttaa sinua palautumaan ja vahvistamaan hyvinvointiasi.

Johdanto

Elämä voi välillä kuormittaa – stressi, univaikeudet ja arjen paineet vievät voimia ja näkyvät helposti sekä kehossa että mielessä.

Korva-akupunktio on vanha, mutta yhä ajankohtaisempi hoitomuoto, joka tukee palautumista lempeällä tavalla.

Erityisesti NADA-korva-akupunktio tarjoaa yksinkertaisen ja turvallisen keinon vahvistaa kehon ja mielen luonnollista tasapainoa – ilman lääkkeitä tai monimutkaisia harjoitteita.

Monet kokevat sen vaikutukset jo ensimmäisellä kerralla: rauhoittumisen, kehon jännitysten helpottumisen ja mielen selkeytymisen.

Tämän oppaan avulla saat tietää:

- ✓ mitä korva-akupunktio on
- ✓ mitä hyötyä siitä voi olla arjessa
- ✓ pienen hengähdysharjoituksen kotiin

MITÄ ON NADA-KORVA-AKUPUNKTIO?

Korvassa on yli 200 akupunktiopistettä, jotka heijastavat koko kehoa. NADA (National Acupuncture Detoxification Association) -korva-akupunktio perustuu viiteen tarkkaan määriteltyyn pisteeseen molemmissa korvissa. Näiden pisteiden aktivointi tukee hermoston tasapainoa ja palautumista.

Hoidossa käytetään pieniä neuloja tai vaihtoehtoisesti myös magneetteja tai siemeniä. Vaikutus kohdistuu erityisesti parasympaattiseen hermostoon – siihen osaan hermostoa, joka vastaa rentoutumisesta, palautumisesta ja kehon tasapainottamisesta.

Menetelmä on kehitetty alun perin riippuvuuksien hoidon tueksi ja kriisityöhön, mutta sitä hyödynnetään nykyään laajasti:

- Stressin ja jännityksen lievittämiseen
- Unen ja palautumisen tukemiseen
- Ahdistuksen ja paniikkihäiriöiden helpottamiseen
- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamiseen, rentoutumiseen ja rauhoittumiseen
- Painonhallinnan tukena
- Migreeni ja päänsärky
- PMS-oireet, kuukautiskivut ja vaihdevuosisoireet
- Alhainen energiataso ja väsymys
- Tukena ADHD: oireisiin
- Hermoston yli- tai alivireys

Hoidossa istutaan rauhassa puoli-istuvassa asennossa noin 30–45 minuuttia. Moni kokee jo muutamassa minuutissa olonsa rennommaksi, kehon jännitysten hellittävän ja mielen selkeytyvän.

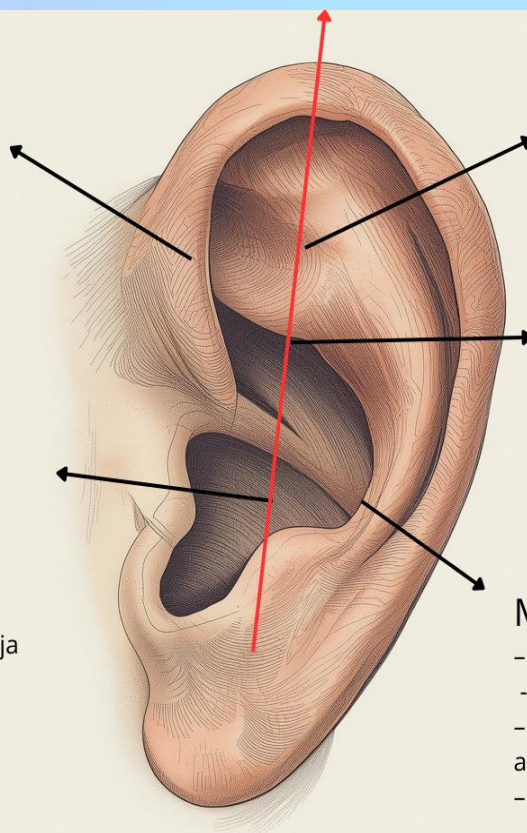
AKUPUNKTIOPISTEET

Sympaticus

- Tasapainottaa autonomista hermostoa
- Lievittää kipua
- Vähentää hikoilua ja sydämentykytystä

Keuhkot

- Tasapainottaa hengitystä, kehon lämpöä ja verenkiertoa
- Ravitsee ihoa ja hiuksia
- Tukee aineenvaihduntaa
- Lievittää hikoilua, suolisto-oireita ja astmaoireita



Shenmen

- Rauhoittaa hermostoa
- Auttaa univaikeuksiin
- Lievittää kipua

Munuainen

- Vahvistaa tahdonvoimaa
- Tukee aivotointia ja kuuloa
- Vahvistaa luita ja selkäydintä
- Vähentää nestekierron häiriöitä, tinnitusta ja selkäkipuja

Maksa

- Rentouttaa lihasjännitystä
- Helpottaa stressiä
- Tukee maksan toimintaa (puhdistus, aineenvaihdunta)
- Auttaa tasapainottamaan tunteita

MAHDOLLISET SIVUVAIKUTUKSET

Sivuvaikutukset ovat yleensä lieviä ja harvinaisia. Ne ovat usein merkki siitä, että keho ja hermosto reagoivat hoitoon ja pyrkivät palautumaan tasapainoon.

Mahdollisia oireita hoidon jälkeen voivat olla:

- Korvien kuumotus
- Suun kuivuminen
- Päänsärky
- Pyörrytys
- Lihasen puutuneisuus
- Kylmä hiki
- Tunnereaktiot (esim. ilo, suru, viha, itku)

Huom! Vältä syömistä, kofeiinituotteita ja tupakointia, noin 30 minuuttia ennen ja jälkeen hoidon, jotta hoito vaikuttaa mahdollisimman tasapainoisesti.

MITÄ HYÖTYJÄ SIITÄ VOI OLLA?

Käytännön kokemusten ja tutkimusten mukaan NADA-hoito voi tuoda mukanaan monenlaisia positiivisia vaikutuksia. Monet kokevat:

- olon rauhoittuvan ja jännitysten helpottavan
- unen syvenevän ja palautumisen tehostuvan
- hermoston tasapainottuvan, jolloin stressireaktiot lievittyvät
- keskittymiskyvyn ja mielen kirkastuvan arjen keskellä
- kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistuvan



MITÄ ET EHKÄ TIENNYT NADA:STA?

- Laajasti käytössä maailmalla – yli 40 maassa osana terveydenhuollon ja kriisityön tukimuotoja.
- WHO on tunnustanut akupunktion täydentäväksi hoitomuodoksi – NADA perustuu sen periaatteisiin ja tukee erityisesti hermoston rauhoittumista.
- Kriisitilanteissa apuna – käytetty esimerkiksi suuronnettomuuksien ja luonnonkatastrofien jälkeen stressireaktioiden lievittämiseen.
- Turvallinen ja joustava – vain viisi pistettä, mahdollista toteuttaa myös magneeteilla tai siemenlaastareilla.
- Sopii ryhmässä ja yksilöllisesti – voidaan toteuttaa molemmilla tavoilla.
- Rauhoittava vaikutus voi jatkua vielä hoidon jälkeen – ja paras tapa ymmärtää hyödyt on kokeilla itse.



PIENI HARJOITUS KOTIIN – HENGITYKSEN AVULLA KOHTI RAUHAA

Istu rauhallisesti.

Hengitä sisään nenän kautta 4 sekunnin ajan.

Pidätä hetki (2 sekuntia).

Puhalla ulos hitaasti suun kautta, noin 6 sekuntia.

Toista 5–10 kertaa.

Jo muutaman minuutin harjoitus voi auttaa rauhoittamaan mieltä
ja kehoa.

LOPUKSI

Korva-akupunktiosta voi lukea paljon – mutta sen vaikutukset
ovat ennen kaikkea kokemuksellisia. Jokainen keho ja mieli reagoi
siihen hieman eri tavoin.

👉 Paras tapa tietää, mitä korva-akupunktio voi sinulle antaa,
on kokeilla itse.

Kiinnostuitko kokeilemaan?

Suunnan Avaimessa tarjoamme NADA-korva-akupunktiota
lempeästi ja yksilöllisesti Klaukkalassa. Hoito sopii hyvin arjen
kiireen ja kuormituksen keskelle.