



Eheä olo säännöllisillä hoitokäynneillä



UUTISKIRJE TOUKOKUU 2009

## AJANKOHTAISTA NEOSSA

**Uusien toimijoiden myötä NEO:n palvelutarjonta laajenee Rosen-terapialla sekä kraniaalisakraaliterapialla.**

**Marja Kuosa esittelee itsensä ja toimintansa**



Olen 37-vuotias haukiputaalainen filosofian maisteri, tutkija ja aineenopettaja. Rosen-menetelmää olen opiskellut vuodesta 2006 ja opinnoissani olen edennyt harjoittelijaksi. Rosenin myötä elämäni on avautunut ja olen löytänyt itsestäni voimavaroja ja ominaisuuksia, joita en tiennyt minulla olevankaan.

### **Rosen-terapia - Mieli unohtaa, keho muistaa**

Rosen-menetelmässä ajatellaan, että psyykkisten suojamekanismien lisäksi ihmisellä on fyysisiä suojautumistapoja. Suojautuminen tapahtuu lihastyön avulla. Kun elämässä tapahtuu jotain, mitä ei syystä tai toisesta voi tuntea – siihen ei ole lupaa tai tilaa, sitä ei

kestä tai jaksaa – niin silloin lihakset tukevat ja suojaavat tunteiden kokemiselta. Lihaskäntynnykset auttavat meitä selviytymään senhetkisestä ylivoimaiselta tuntuvasta tilanteesta, ovat meidän apuna antaen tukea ja suojaa. Hyvä asia sinänsä, mutta jos käntnyty ei pääse vapautumaan tilanteen rauettua, jää se kehoomme ja vähitellen kroonistuu, tulee ikään kuin osaksi omaa itseämme. Tällöin käntnykset saattavat turhaan rajoittaa elämäämme, estää meitä ilmaisemasta itseämme ja tekemästä haluamiamme asioita.

Keho saattaa kantaa pitkään ilman oireita sitä, mitä mieli ei ole pystynyt käsittelemään. Kun tulemme ympäristöön tai tilanteeseen, jossa on samankaltainen, tuttu tunnelataus, keho muistaa kuinka puolustautua ja estää tunteiden läpipääsyn. Kun tämä tapahtuu elämän varrella usein, syntyy kiputiloja kehon väsyessä aina olemaan varuillaan, vaikka syytä ei enää olisikaan. Useimmiten emme ole tietoisia kaikista lihaskäntnyksistämme emmekä tukahdutetuista tunteistamme. Huomaamme vain kivun ja jäykkyyden.

Rosen-terapiassa käntnytyneitä lihaksia käsitellään lihaskäntnytyä vastaavalla voimakkuudella, jolloin ihminen tulee tietoiseksi omista käntnyksistään. Hoidon aikana terapeutti ei yritä parantaa, muuttaa eikä neuvoa, vaan muutos tapahtuu ihmisessä itsessään. Käntnytysten lauetessa ja unohdettujen tunteiden, tapahtumien tai asenteiden noustessa pintaan syntyy mahdollisuus uusien valintojen tekemiseen.

### Rosen-terapia sopii, kun

- olet stressaantunut tai väsynyt
- kärsit erilaisista kehon käntnyksistä tai kivuista
- haluat lisätä itsetuntemusta ja saada yhteyden tunteisiisi
- haluat rentoutua
- käytät kehoasi itseilmaisuuun (tanssijat, näyttelijät, muusikot, puhujat)
- haluat löytää uusia voimavaroja ja mahdollisuuksia elämääsi

Rosen-menetelmä on fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämä kehoterapia. Se auttaa rentoutumaan, laukaisee lihaskäntnyksii, lisää liikkuvuutta ja elinvoimaa, syventää fyysistä ja psyykkistä tietoisuutta sekä täydentää muita terapiamuotoja.

*”Tässä menetelmässä on kysymys muuttumisesta – ihmisestä, joka luulemme olevamme ihmiseksi, joka todella olemme.”  
- Marion Rosen*

Tervetuloa tutustumaan itseesi!

**Marjan vastaanotto NEOssa perjantai-iltapäivisin.**

## Kaija-Liisa Leipälä esittelee itsensä ja toimintansa

Olen 60-vuotias erikoissairaanhoitaja ja diakonissa, työskentelen leikkaussalihoitajana. Vaihtoehtohoitoja olen harrastanut oman työn ohella noin parikymmentä vuotta. Olen opiskellut modernia vyöhyketerapiaa, Rosen-terapiaa ja aivojumppaa, mutta kranio-sakraaliterapia tuntui omimmalta hoitomuodolta. Viime keväänä suoritin kranio-sakraaliterapeutin tutkinnon.

### Mitä on kranio-sakraaliterapia?

Kranio-sakraaliterapia on hyvin hellä ja samalla syvälle menevä manuaalinen hoitomuoto, joka tasapainottaa kehoa monella tavalla. KST:lla voidaan saada apua ja helpotusta mm. migreeniin ja päänsärkyyn, jännitykseen ja stressiin, niska- ja hartiakipuun, selkävaivoihin sekä oppimisvaikeuksiin.

Termi kranio-sakraali perustuu kehon kahteen luuhun, cranium (kallo) ja sacrum (ristiluu). Näihin luihin kiinnittyy keskushermostoa ympäröivä dura mater –kalvo. Tämä kalvo luisine kiinnityksineen, aivoselkäydinneste ja kallon sisäiset kalvot muodostavat kranio-sakraalijärjestelmän. Järjestelmään liittyy rytmisen liike, jota kutsutaan kranio-sakraalirytmiksi. Kranio-sakraalijärjestelmä on kehon perusjärjestelmä, joka vaikuttaa hormonaaliseen ja hermostolliseen toimintaan. Sen vaikutus ulottuu sydämeen, verenkiertoon ja sisäelimiin. Järjestelmä toimii kunnolla vain, kun luut, joihin kalvot kiinnittyvät, ovat oikeassa asennossa toisiinsa nähden. KST:a käytetään vähentämään järjestelmän jännitteitä.

Hoito tehdään vaatteiden päältä, ja asiakas kokee sen yleensä niin rentouttavana, että hän miltei nukahtaa hoitopöydälle. Hoitotekniikkana käytetään pehmeää kosketusta, jolla vapautetaan kranio-sakraalijärjestelmässä olevia jännityksiä ja tasapainotetaan sitä. Hoitaja tunnustelee ja aistii kranio-sakraalirytmia, joka on tunnettavissa kaikkialla kehossa, samankaltaisesti kuin hengitys tai sydämen pulssi. Menetelmällä löydetään kehon ongelmakohdat, joihin pystytään vaikuttamaan helpottavasti.

KST ei sovi henkilöille, joilla on lähiaikoina todettu aivoverenvuoto, aivoveritulppa, verisuonten pullistuma aivoissa, aivokasvain tai muu pahanlaatuinen kasvain.

*"Elämä ilman tutkiskelua ei ole ihmiselle elämisen arvoista."*

*- Sokrates*

**Kaija-Liisan vastaanotto NEOssa parittomien viikkojen maanantaina.**

# Ajanvarauspuhelimemme uudet aukioloajat

Ajanvarauspuhelimemme palvelee maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin kello 9.00-16.00 sekä keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10.00-17.00.

Nettiajanvarauksemme palvelee ympärivuorokautisesti osoitteessa

<http://www.eheaolo.fi/ajanvaraus.php>, eikä sen käyttäminen vaadi käyttäjätunnusta.

## Tervetuloa testauttamaan kehosi tasapaino!

NEO osallistuu Finom Oy:n kehittämän BTA-laitteen käyttöönoton pilottiprojektiin. Laitteella mitataan syljestä, virtsasta ja verestä pH, hapetusstressi ja vastus. Mittausten perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä ihmisen terveydestä ja tarvittaessa neuvoa, millaiset muutokset elämäntavoissa sekä ruokailu- ja liikuntatottumuksissa parantavat terveyttä.

Tutkimukseen kuuluu näytteiden analysoinnin lisäksi kysely, jonka voi täyttää nimimerkillä. Pilottiprojektiin liittyen teemme BTA-testauksia touko-kesäkuun ajan. Projektin aikana testaus maksaa vain 10 euroa (sylki- ja virtsanäyte) / 15 euroa (kaikki kolme näytettä).

Mikäli testaus kiinnostaa, ole hyvä ja ota yhteyttä ajanvarauksemme joko sähköpostilla ([ajanvaraus@eheaolo.fi](mailto:ajanvaraus@eheaolo.fi)) tai puhelimitse (p. 08-373 370, ma, ti ja to klo 9-16, ke ja pe klo 10-17). Näytteenottovälineitä ja -ohjeita saa ajanvarauksestamme.

## Oppilashoitoja hermoratahierontaklinikalla

Lauantaina 23.5.2009 on NEOssa jälleen Hermoratahierontaklinikka. Erikoistuvat opiskelijat tekevät hermoratahoitoja klo 9-11 ja 11.30-13.30. **Tervetuloa edullisiin oppilashoitoihin, hinta 30 €!** Ajanvaraukset: [pia.ruotsalainen@eheaolo.fi](mailto:pia.ruotsalainen@eheaolo.fi) tai puh. 044 577 8829.

# Colonic-hoito

Onko sinulla kehossasi tunne / päässäsi ajatus, että

- paksusuoli kuntoon kesän antaman ravinnon hyväksikäyttöön,
- oloa voisi keventää kesää kohti tai
- suoli voisi toimia säännöllisesti; ei siis paniikkijuoksua vessaan ripulin vuoksi tai kauheaa ponnistusta pytyllä toivossa, että jotain saisi aikaiseksi.

## **Paksusuolen pesu, Colonic-hoito, siinäpä oiva apu!**

Tule rohkeasti tutustumaan, lähetä viestiä tai soita, kerron mielelläni lisää!

Ulla Jorma

puh. 044 577 8830

ulla.jorma@eheaolo.fi

## Homeopaatin vastaanotto NEOssa

Homeopaatti Tuula Lievosen vastaanotto NEOssa perjantaina 3.7.2009 klo 9.00-16.30. Varaa haastatteluun aikaa 1,5 tuntia (hintaa 70 euroa). Ajanvaraus puhelimitse numerosta 08 373 370 (ma, ti ja to klo 9-16, ke ja pe 10-17) tai nettiajanvarauksestamme osoitteessa <http://eheaolo.fi/ajanvaraus.php>.

Akuuteissa tapauksissa yhteyttä voi ottaa myös suoraan Tuulaan, p. 040 700 5741

# Lunette-kuukautiskupit nyt NEO-puodista!

Suosittuja Lunette-kuukautiskuppeja saa nyt NEO-puodista. Valikoimaamme kuuluu vaaleansininen Lunette Selene (koko 1) sekä väritön Lunette (koko 2). Hinta molemmilla kupeilla on 31,00 euroa / kpl.

Lunette-kuukautiskuppi eli tuttavallisemmin kuukuppi on Suomessa valmistettu uudenlainen kuukautissuoja. Se on helppokäyttöinen, turvallinen ja hygieeninen vaihtoehto kertakäyttöisille suojuille. Tarvitset vain yhden kupin, joka oikein hoidettuna kestää useita vuosia, tämän vuoksi Lunette-kuukautiskuppi on käytössä edullinen ja ympäristöystävällinen. Lunette-kuukautiskuppi on oikea valinta itsestään ja luonnosta välittävälle naiselle!

- Suomessa valmistettu 100% lääketieteellisestä silikonista
- Hypoallergeeninen, lateksivapaa, tuoksuton ja turvallinen
- Helppokäyttöinen ja miellyttävä, tyhjennys vain 2-4 kertaa vuorokaudessa. Voi käyttää jopa yön yli.
- Kupin sisäpinta on täysin sileä ja antenni litteä, puhdistaminen on erittäin helppoa
- Voidaan desinfioida keittämällä kiehuvässä vedessä 2-5min
- Pehmeä ja muotoutuva
- Ei muuta emättimen luonnollista kosteustasapainoa eikä kuivata limakalvoja
- Ei hiosta, ei edistä hiiva- ja virtsatulehduksia eikä kuukautiskuppia ole koskaan yhdistetty toksiseen sokkioireyhtymään (TSS)
- Soveltuu käytettäväksi lähes kaikessa liikunnassa



**Lisää tietoa kuukautiskupeista löydät Lunetten kotisivuilta, <http://lunette.fi>, sekä epäkaupalliselta Kuukuppikuntasivustolta, <http://kuukuppikunta.net>.**

# NEO-KURSSIT

## Intialainen päähieronta

### Paikka

Luontashoitokeskus NEO - eheä olo, Hallituskatu 10 B, 2. krs

### Aika

Lauantai 15.8.2009 klo 10-18

### Hinta

105 € (sis. ALV 22 %), sisältää opetuksen ja kurssimateriaalin

### Ilmoittautumiset

31.7.2009 mennessä puhelimitse numeroon 08 373 370 (ma, ti ja to klo 9-16, ke ja pe klo 10-17) tai sähköpostilla osoitteeseen [ajanvaraus@eheaolo.fi](mailto:ajanvaraus@eheaolo.fi)

Kurssille otetaan kymmenen ensimmäistä ilmoittautunutta. Kouluttajana toimii Kaisa Helander.

# NEO-KOULUTUS

## Akupunktiterapeuttikoulutus

Koulutus on suunnattu erityisesti luontaisterapia-alan koulutuksen käyneille sekä terveydenhoitoalan ammattilaisille. Koulutus on luonteeltaan täydentävää monimuotokoulutusta, sisältäen mm. teoriaopintoja sekä käytännön klinikkaharjoittelua.

Koulutuksen käyneet valmistuvat perinteisen kiinalaisen lääketieteen diplomi akupunktiterapeuteiksi. Lisäksi opintojen aikana valmistutaan akupainallusterapeuteiksi.

### Kurssi alkaa 6.-7.6.2009

Seuraava koulutusviikonloppu pidetään syyskuun alussa.

Koulutuksen laajuus on 45 opintopistettä ja kesto 3-4 vuotta, kun luontaisterapia- ja terveydenhoitoalan opinnot on suoritettu aiemmin.

### Koulutuksen hinta

Koulutuksen hinta on akupainallusterapeuttivaiheessa 245 euroa / vkl (sis. ALV 22 %) ja akupunktiterapeuttivaiheessa 265 euroa / vkl (sis. ALV 22 %).

### Lisätietoja

Lisätietoja antavat Pirjo Konola (pirjo.konola@eheaolo.fi, p. 041 504 3802) sekä Tarja Wessels (tarja.wessels@eheaolo.fi, p. 045 671 5178).

### Ilmoittautuminen

**Ilmoittautuminen 25.5.2009 mennessä** joko sähköpostitse osoitteeseen pirjo.konola@eheaolo.fi tai puhelimitse numeroon 08 373 370 (ma, ti ja to klo 9-16, ke ja pe klo 10-17).

# TARJOUKSIDA

**Jalat kesäksi sandaalikuntoon!**

**Jalkahoito 40 €**

(norm. 45 €)

Hoito sisältää jalkakylvyn, kynsien ja kynsinauhojen siistimisen, kovettumien poiston, raspauksen, hieronnan ja lakkauksen.

**Tarjous voimassa toukokuun loppuun saakka!**

**60 min jalkahoito + 90 min kasvohoito  
yhteensä 90 €**

(norm. 105 €)

Jalkahoito sisältää jalkakylvyn, kynsien ja kynsinauhojen siistimisen, kovettumien poiston, raspauksen, hieronnan ja lakkauksen.

Kasvohoito sisältää alkupuhdistuksen, höyrytyksen, kuorinnan, epäpuhtauksien poiston, hieronnan, naamion ja kosteusvoiteen.

**Tarjous voimassa juhannukseen saakka!**