

**Onko niska-hartiaseutu jumissa?
Vaivaako kiire ja unettomuus? Kiristeletkö
hampaita yöllä ja päivällä? Koskeeko päätä?**

**Älä kärvistele oireiden kanssa,
vaan varaa 30 min aika: Vartiotie5.fi**

RENNOKSI-HOITOPAKETTI 40 €

- 5-pisteen Nada korva-akupunktio, joka rentouttaa ja auttaa unettomuuteen.
- Niskahartiaseudun hieronta ja faskiakäsittely.
- Poski- ja purentalihasten manuaalinen käsittely.
- Kotihoidoksi vagus-hermon akupunktiopisteen stimulointi magneettikuulien avulla.

Se ei poista hektisen elämän syitä, mutta hoito auttaa sinua rentoutumaan ja jaksamaan paremmin, sitten kun kehoa kuormittavat oireet helpottavat.

Lisätietoa miten eri hoitomenelmät vaikuttavat:

5-pisteen rentouttavassa NADA-korva-akupunktiossa pistetään 5 akupunktioneulaa ennalta valittuihin paikkoihin korvalehdessä. Sillä hoidetaan kiputiloja, puretaan stressiä, nostetaan energiatasoa ja tasapainotetaan hermoston toimintaa, jolloin mm. unenlaatu paranee.

Hektinen elämä voi aiheuttaa lihasjännitystä ja kipua niskassa, hartioissa ja purentalihaksissa. Niska voi jännittyä myös muista syistä, kuten staattisista työasunnoista, pitkään istumisesta tai psyykkisestä kuormituksesta. Stressin vuoksi jännittyneet lihakset voivat aiheuttaa myös päänsärkyjä ja tinnitystä. Manuaalinen käsittely on tehokas tapa lievittää tätä jännitystä, rentouttaa lihaksia ja parantaa verenkiertoa.

Vagushermon hoidoilla voidaan vaikuttaa kehoa rauhoittavaan parasympaattiseen hermostoon, joka edistää kehon lepoa ja palautumista. Vagushermon aktiivisuus vaikuttaa myös mielialaan, stressinsietokykyyn, oppimiseen ja muistiin.

**Varaa aika: Vartiotie5.fi | Naprapaatti Anu
Nivelkuntoutus.fi | 040 7180591 *[hoidot alv 0]***