

Intialainen pähieronta ei sovi

- aivoverenkiertohäiriöt, paikallisia laajentuneita verisuonia hoidettavilla alueilla, sydämen tahdistin
- flunssa, humalassa tai ruokamyrkytys
- iho rikki hoidettavalla alueella
- luupiikki niskassa tai psoriasis päässä
- syöpä
- paikallinen infektio tai tarttuva ihotauti
- epilepsia
- psoriasis päässä
- jos on ollut onnettomuudessa, leikkauksessa tai loukkaantunut viimeisen kuukauden aikana tai whiplash

Hoidon jälkeen

- ei saunaa
- ei nautintoaineita kuten kahvi tai alkoholi
- mieliala kohoaa
- erittäin herkistynyt olo, joka voi purkautua myös itkuna

Perushieronta

Olen koulutettu hieroja. Perushieronta auttaa rentouttamaan jännittyneitä lihaksia ja helpottaa kiputiloissa. Ensimmäisen käsittelyn jälkeen lihakset ovat usein arat, mutta toistuvien hierontojen jälkeen lihakset rentoutuvat ja jännitystilat helpottavat.

MUISTA!

Mikäli käytät lääkkeitä tai olet saanut muita hoito-ohjeita lääkäriltäsi, on niistä hyvä mainita ennen hoidon aloittamista. Lääkärin määräämiin lääkkeisiin ja muihin hoitoihin emme tässä hoitosuhteessa puutu. Sinä neuvottelet itse lääkärisi kanssa.

Kotigastronomi tuotteet

Kotigastronomi tuotteisiin kuuluvat mausteet, mausteseokset, liemijauheet, dippikastikejauheet, kastikejauheet, keitot, pata- ja muut ainekset, leivonta- ja jälkiruokatuotteet, teet, teetarvikkeet, maustekahvit ja keittiövälineet. Tuotteet ovat puhtaita, korkealaatuisia, tuoreita sekä käyttömahdollisuuksiltaan että laadultaan erinomaisia. Tuotevalikoimassa on yhteensä n. 200 tuotetta, joista osa on laktoosittomia, maidottomia, suolattomia ja/tai gluteenittomia.

Fytocos ja Aloe Vera tuotteet

Fytocos tuotteet tehdään käsityönä Seinäjoella ja niitä myyvät valtuutetut jälleenmyyjät.

Coolment on viilentävä luonnon hoitogeeli kipuun, särkyyn ja tulehdukseen. Vaikuttavina aineina mm menthol, eucalyptus ja piparminttu.

Cajena inkivääri-geeli on tehokas ja monipuolinen lämmittävä luonnontuote. Erityisesti nivel- ja lihasalueiden kipuun ja särkyyn.

Aloe Veraa on käytetty tuhansia vuosia lääkekasvina ja kauneudenhoidossa. Aloe Vera- lajeja on satoja, FLP:n tuotteissa käytetään Aloe Barbadosensis Milleriä. Aloe Veraa tuotteita voi käyttää koko perhe.

Pitopalvelu

Allin Apu tarjoaa pitopalvelua tarpeidesi mukaan, ottaen huomioon myös erilaisten ruokavalioiden sekä allergioiden asetamat vaatimukset.

Kysy tarjousta ja kerro toiveesi. Ruokatilaukset onnistuu max 30 henkilölle. Kahvipöytään tarjottavaa voim valmistaa jopa 100:lle vieraille.

Voit vuokrata myös pelkästään astioita. Vuokrattavaksi löytyy 60 henkilölle matalat lautaset, ruokailuvälineet, juomalasit sekä kahvikupit ja asetit. Kahvipöytään myös pikkulusikat, sokerikot, kermakot ja tarjoiluvateja.

Allin Apu / Sari Lajusuo

Ajulantie 23, 37800 Toijala

0400 987 966

allin.apu@elisanet.fi

www.allinapu.fi

ALLIN APU

Vyöhyketerapiahoitoja

Nykyaikaista intialaista pähierontaa

Perushierontaa

Kotigastronomi tuotteiden myynti ja esittelyt

Fytocos ja Aloe vera hoitotuotteiden myynti

Pitopalvelua pieniin juhliin

- Täyte- ja voileipäkakut
- Purtavat illanistujaisiin
- Astioiden vuokraus



Sari Lajusuo
0400 987 966

Refleksologia eli Vyöhyketerapia

Refleksologia perustuu ikivanhaan hoitomuotoon, jota on käytetty eri puolilla maapalloa jo tuhansia vuosia. Se kehittyi jatkuvasti hoidoista saatujen havaintojen sekä kokemusten myötä. Sen avulla voidaan tehdä terveydentilasta analyysi, ennaltaehkäistä ja hoitaa erilaisia häiriö- ja sairaustiloja. Hoito elvyttää kehon omia parantavia voimavaroja ja tasapainottaa häiriintyneitä elintoimintoja.

Refleksologia on käsin suoritettavaa hoitoa, jossa sormin tai vyöhykepuikoin stimuloidaan kehossa olevia heijasteita esim. jalkateristä, sääristä, korvista ja käsistä.

Kenelle, miksi ja miten usein

Hoito sopii kaikille, periaatteella vauvasta vaariin, koska käsittely aina "räätäloidään" asiakkaan tarpeen ja tilanteen mukaan. Refleksologia sopii hyvin terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Hyviä hoitotuloksia on saatu myös esim.

- aineenvaihduntaongelmissa
- stressissä ja paniikkihäiriössä
- unettomuudessa ja yökastelussa
- tuki- ja liikuntaelinongelmissa
- särky- ja kiputiloissa, mm migreenissä
- hormonaalisissa ongelmissa, lapsettomuudessa
- kuukautis- ja vaihdevuosisongelmissa
- verenpaineongelmissa
- Allergioissa
- koliikissa

Hoitokertojen määrä ja tiheys vaihtelevat, jo 3-4 hoitoa antaa hyvän olon ja tuloksia. Hoito tapahtuu tavallisesti 1-2 kertaa viikossa ja kestää kerralla 1 – 1 ½ tuntia.

Hoitoreaktio

Hoidon vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Tavallisimpia reaktioita hoidon aikana tai sen jälkeen ovat:

- rentoutuminen, piristyminen, uneliaisuus
- kehon toimintojen ja verenkierron aktivoituminen
- aineenvaihdunnan vilkastuminen ja kuona-aineiden poistuminen
- kipu- ja särkytilojen lieventyminen
- unen laadun parantuminen
- stressin sietokyvyn ja vastustuskyvyn kohoaminen
- hyvinolontunteen lisääntyminen
- vilunväristyksiä
- lisääntynyttä janon tunnetta ja/ tai virtsaamistarvetta
- tunnereaktioita, itkuisuutta, ärtyisyyttä

Negatiiviset reaktiot menevät nopeasti ohi. Tavallista on, että olo tuntuu kevyeltä – ikään kuin akut olisi ladattu, nauti siitä.

Jos mahdollista, on hoidon jälkeen hyvä levätä ja juoda normaalia enemmän vettä.

Kaikki tuntemukset ja muutokset eivät välttämättä johdu hoidosta; muutkin asiat voivat vaikuttaa hyvään oloon.

Nykyaikainen intialainen päähieronta

Nykyaikainen intialainen päähieronta yhdistää alkuperäisen tuhansia vuosia vanhan päähieronnan ja niska-hartiaseudun hieronnan. Se on länsimaalaiseen elämäntapaan sopivaa yksikertaista ja rauhoittavaa hierontaa. Se laukaisee stressiä ja helpottaa stressin aiheuttamia oireita. Hoidolla on sekä rentouttava että virkistävä vaikutus.

Hieronta tasapainottaa autonomista hermostoa ja siten nopeuttaa kehon omia paranemisprosesseja sekä ennaltaehkäisee sairauksia vahvistamalla vastustuskykyä.

Hoidon aikana vapautuvat endorfiinit vaikuttavat tehokkaasti myös mieleen antaen voimia ja elämäniloa.

Nykyaikaisen intialaisen päähieronnan metodin on kehittänyt intialainen näkövammaisen osteopaatti ja hierontaterapeutti Narendra Mehta. Hän opiskeli 1970- luvulla Englannissa fysioterapiaa ja ihmetteli, miksei länsimaisessa hoitokulttuurissa lainkaan kosketeta päähän.

Valmistuttuaan fysioterapeutiksi Narendra Mehta palasi Intiaan ja opiskeli alkuperäistä intialaista päähierontaa ja yhdisti siihen niska-hartiaseudun hieronnan sekä olkavarsien, kasvojen ja korvien käsittelyn.

Meille Suomeen nykyaikainen intialaisen päähieronnan toi Mehtan oppilas irlantilaisyyntyinen Dee Ahren 1999. Tämä hoitomuoto on muokkautunut jonkin verran kouluttajien ja hoidon harjoittajien käsissä, tärkeintä on kuitenkin hoidon vaikutus eikä tekniikka.

Hoidon vaikutuksia:

- rentoutunut olo
- stressiperäisten oireiden helpottuminen
- niska-hartiasärkyjen helpottuminen
- päänsäryn/ migreenin helpottuminen
- aineenvaihdunnan vilkastuminen
- verenkierron paraneminen

Intialainen päähieronta sopii erityisesti

- stressiin
- migreeniin, päänsärkyyn
- stressin aiheuttamaan korkeaan verenpaineeseen
- jännitystiloihin (lihas, pelko)
- unettomuuteen
- ennen tenttiä, kokousta tai pitkää ajomatkaa