

## Hvad er NADA

NADA er en type øre-akupunktur, opbygget ud fra kinesisk filosofi, hvor der sættes 5 nåle i hvert øre.

Kineserne siger ikke, at vi mennesker har en sygdom, men en ubalance. NADA vil forsøge at rette op på denne ubalance, når nålene rammer dine 5 NADA-zoner.

NADA er ikke lægelig eller medicinsk behandling, men derimod et komplementært genetableringssystem, der aktiverer og understøtter kroppens naturlige funktioner, og derved genskaber kroppens indre balance.

Metoden er et ideelt supplement, når man oplever psykiske og fysiske udfordringer i livet, som angst, stress, PTSD, ADHD, søvnproblemer eller er gået i gang med livsstilsændringer, som rygestop, udtrækning af medicin eller sukker.

NADA-metoden styrker og balancerer organernes fysiske funktion, så der opnås sindsro, balance og overskud til transformation og handling.

Samtidig rummer NADA-metoden et meditativt element, hvor målet er, at du får kontakt til sig selv og egne ressourcer. Derved styrkes dit overskud til hverdagen, dine ønskede livsstilsændringer og mål (træningsmål).

NADA påvirkes ikke af evt. medicinering eller anden behandling. NADA arbejder udelukkende med aktivering af kroppens naturlige indre processer og kan ikke overdoseres. NADA er derfor velegnet som supplement til anden behandling.

Den umiddelbare effekt fra NADA indtræder i løbet af 10-15 minutter. Du vil typisk føle dig afslappet og falde til ro. Men du vil på samme tid være opmærksom og kunne fokusere samt indlære. Udbytte og effekten forøges samtidig jo flere sessions du modtager.



## Behandlingsområder

NADA er tænkt som støtte i et psyko-socialt recovery-forløb, som regel af længere varighed. Samtidig indeholder det et meditativt element og målet er, at du får bedre kontakt til dig selv og egne ressourcer.

NADA er ikke rettet imod særlige diagnoser, men kan bruges i alle situationer, hvor man har brug for stabilitet, bedre stress-håndtering, fokus, bedre håndtering af følelser og kognitive funktioner.

NADA hjælper med at stabilisere organismen såvel fysisk som psykisk, og har vist positive effekter i forhold til følgende:

- Akut krisehjælp
- Rygestopgener
- Søvnforstyrrelser
- Spiseforstyrrelser
- Sukkerstop gener
- Angst og depression
- Stress og PTSD
- ADHD og OCD
- Motorisk uro, smerter og kramper
- Koncentration og indlæring
- Dæmper aggressive impulser
- Medicinafhængighed og abstinenser
- og meget andet...



## NADA forløb

NADA proces-forløb er altid individuelle, men strække sig typisk over 15-20 konsultationer og varer 6-12 uger, hvor du kan få nåle 1-3 gange om ugen - alt efter behov.

Behandlingseffekt:

1 - 5 sessions Qi-energi opløses

4 - 14 sessions Yin og Yang stabiliseres

8 - 16 sessions Yin og Nyrer styrkes

10 - 20 sessions Organer stabiliseres og proces igangsættes.

Efter afsluttet forløb trappes dine sessioner ned, så der kun gives NADA efter dit behov.

Læs på næste side hvordan jeg giver NADA og om NADA's tre behandlingsfaser.



## Et forløbs tre faser

Alle NADA-behandlinger har tre grundlæggende faser i behandlingsforløbet. Faserne har glidende overgang, som er afhængig af din modtagelighed og baggrund.

Herunder er en kort beskrivelse af behandlingsfaserne.

### 1. Symptom-fasen

**Varighed:** Ca. 1 - 3 uger afhængig af tilstand og baggrund. De fleste oplever hurtig lindring af stress, abstinenser og uro. Søvn mønster forbedres ofte hurtigt.

**Behandlinger:** 2 - 6 gange om ugen.

I takt med symptomerne reduceres, tager næste fase over.

### 2. Balance-fasen

**Varighed:** Ca. 4 - 8 uger (evt. flere) afhængig af baggrund. De fleste vil opleve tiltagende stabilitet og færre tilbagefald.

**Behandlinger:** 1 - 3 gange om ugen.

Supplerende punkter anvendes undtagelsesvis.

### 3. Recovery-fasen

**Varighed:** Få uger til måneder afhængig af formålet med NADA-forløbet. Målet er stabilisering og forebyggelse af tilbagefald, samt opbygning af en blivende effekt

**Behandlinger:** 2 - 6 mdr. alt efter behov.

De fleste kan selv vurdere, hvornår behandling er nødvendig. Akupunktur har igen halveringstid og reaktionen på et forløb er meget individuel.

Klienter, som har fået mange behandlinger, oplever ofte behandlingen mindre effektiv. Det betyder ikke at behandlingen er blevet svagere - tværtimod.

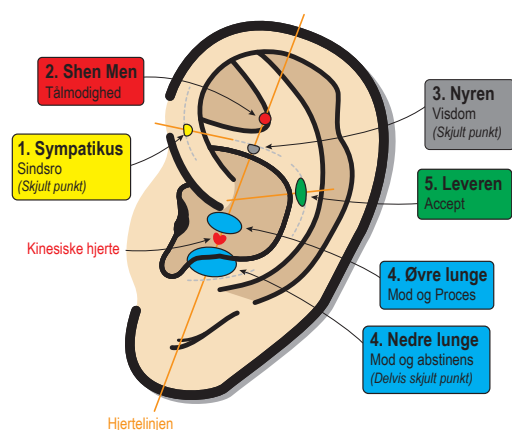
Behandlingen har virket og behøves ikke i samme omfang længere. Yin er styrket i dit nervesystem, du er i bedre balance og der frigøres derfor færre signalstoffer i kroppen.



## Sådan giver jeg NADA

Hver NADA-konsultation indledes med enten en kort samtale om dit recovery-område eller opfølgende samtale, om effekten af sidste konsultation.

Når nålene skal sættes i sidder du op. Dine øre undersøges og NADA-punkterne lokaliseres, som små zoner i ørerne. Når det er gjort sættes alle nålene forholdsvis hurtigt - 5 nåle i hvert øre.



Når nålene er sat i, skal du sidde eller ligge i cirka 45 minutter, mens nålene opnår deres effekt i kroppen.

Når nålene rammer de 5 NADA-zoner, vil der typisk opnås en positiv virkning i løbet af 10-15 minutter, der hjælper dig med at være afslappet, opnå indre ro og kunne fokusere. De fleste oplever en umiddelbar symptomlindring, føle sig afslappede og enkelte kan falde i søvn. Nogen kan mærke kulde eller varmekøleligheder, snurren i øret eller i dele af kroppen. Dette er normale reaktioner. Mange oplever umiddelbar stresslindring og velbefindende.

Der må ikke drikkes kaffe under behandlingen, men der kan drikkes vand eller evt. en særlig NADA-the.

Det er vigtigt, at sidde eller evt. ligge afslappet under akupunktoren - og undgå, at bruge mobiltelefon eller se TV. Du kan evt. høre på afslappende musik eller naturlyde.

Book din aftale her



eller på go2fit.dk