

T:mi Riitta Ström Hoitopiste
 Kytöhaantie 48
 85200 Alavieska
 puh. (08) 461422 tai 0400 588170
 e.mail:hoitopiste@kotinet.com
 http://www.kotinet.com/hoitopiste

Hinnasto 1.7.2010



Turvehoito

Anna itsellesi omaa aikaa ja tule hoitoturpeen miellyttävään syleilyyn.

Auttaa:

- reumasärkyyn, kulumien ja urheiluvammojen hoitoon
- tuki- ja liikuntaelinsairauksiin
- fibromyalgiaan
- hormonihäiriöihin; kuukautiskipuihin, vaihdevuosi-
vaivoihin ja niiden ehkäisyyn
- ihon ongelmiin; akneen, atooppiseen ihottumaan,
psoriaasikseen
- ihon kauneuden hoitoon
- ihon ohentumiin ja haavaumiin
- hiuspohjan hoitoon
- jalkahoitona

Hoitoaika n. 1 tunti, turve iholla 10 – 30 minuuttia

Hinta kokovartalolle **40 euroa** ja paikallishoidot.

Voit saada Hoitopisteessä myös turvekylpyjä. Turvesau-
nan lämmitän ryhmälle tilauksesta; saunan hinta **20 eu-
roa**/henkilöltä.

Kuppaus

Ole utelias ja kokeile kuppausta!

Auttaa:

- korkeaan verenpaineeseen
- niska- ja hartiasseudun kipuihin ja jännityksiin
- päänsärkyyn, migreeniin
- särkeviin, kylmiin ja levottomiin jalkoihin
- käsien puutumisaivoihin
- iho-ongelmiin
- astmaan
- vaihdevuosisaivoihin naisilla ja miehillä

Hoitoaika n. 1,5 tuntia saunomiseen.

Hinta kokokuppaus **42 euroa** ja osakuppaus **30 euroa**.

Voit kokeilla myös kuivakuppausta, joka on kuppauksen
veretön muoto.

Aromaterapia

Aromaterapia on hoitomuoto, jossa eri menetelmiä käyt-
täten imeytetään kasveista saatuja aromaattisia öljyjä
elimistöön. Niillä aktivoidaan ihmisen kehon ja tunne-elä-
män tasapainoa ja harmoniaa.

Aromaterapia sopii erityisesti stressistä johtuvien vaivo-
jen hoitoon. Sillä voidaan hoitaa myös aknea, lihassärky-
jä, reumaoireita ja migreeniä. Se sopii hyvin ennaltaeh-
käiseväksi hoidoksi ilman erityisiä vaivoja tai sairautta.
Aromaterapiahoiton tuloksena on aina rentoutunut ja
rauhallinen olo.

Neuvottele hoitajasi kanssa, jos

- olet raskaana tai imetät
- olet allerginen jollekin aineelle tai sinulla on astma
- sairastat jotain tarttuvaa tautia tai
- epilepsiaa, verenvuototautia, sydän- tai munuais-
ongelmia, syöpää
- sinulla on antibioottilääkitys tai kortisonilääkitys
juuri meneillään
- sinulla on ongelmia alkun tai huumeiden kanssa
- jostakin rokotuksesta on alle 1 viikko
- sinulla on akuutti infektio, kuten kuume
- sinulla on avoimia makuu- tai säärhaavoja
- leikkauksesta on kulunut alle ½ vuotta
- jotain muuta millä ajattelet voivan olla estettä hoidolle

Hoitoaika n. 1 – 1½ tuntia

Hinta **38 euroa**

Vyöhyketerapia

Tule rauhoittumaan ja tankkaamaan hyvää oloa itseesi
vyöhyketerapiasta. Vyöhyketerapia eli refleksivyöhyke-
terapia, ei ole uusi hoitomuoto, vaan yksi vanhimmista
tunnetuista itseparannuskeinoista. Tiedetään, että vyöhy-
keterapiaa käytettiin yli 5000 vuotta sitten sekä Intiassa
että Kiinassa. Vyöhyketerapia vaikuttaa hormonaalisiin
ja autonomisen hermoston toimintahäiriöihin sekä mel-
kein kaikkiin muihinkin vaivoihin sisä- ja liikuntaelimissä.
Refleksi-ideassa on kyse siitä, että kaikkia ruumiin elimiä
vastaavat mm. jalkapohjissa olevat heijastevyöhykkeet.
Näitä vyöhykkeitä hieromalla autetaan vastaavien elinten
toimintaa palautumaan normaaliksi.

Vyöhyketerapialla voidaan stimuloida kehon omia meka-
nismeja ja edistää siten mm.

- aineenvaihduntaa
- eritystoimintaa
- verenkiertoa
- imunestekiertoa
- poistaa niska- ja hartiasseudun jännitystiloja
- lievittää yleistä lihasjännitystä

Hoitoaika n.1 tunti

Hinta **34 euroa**.

Shiatsu

Shiatsu on japanin kieltä ja tarkoittaa sormilla painamista ja se perustuu kiinalaiseen lääketieteeseen. Shiatsu tasapainottaa kehoa ja mieltä, se parantaa energian kulkua ja kehon nesteiden aineenvaihduntaa.

Hoitoa ei suositella, jos:

- olet raskaana
- sairastat akuuttia syöpäsairautta
- leikkauksesta on alle ½ vuotta
- saat verenohennuslääkitystä
- olet kuumeessa, tulehdustaudit
- sinulla on psykoottinen tilanne elämässäsi
- olet krapulassa, humalassa tai huumausaineiden vaikutuksen alaisena
- sinulla on pahat suonikohjut
- sinulla on tuore trauma
- olet yleisesti huonokuntoinen

Hoitoaika n.11/2 – 2 tuntia.

Hinta **44 euroa**.

Korvakynttilähoito

Korvakynttilähoito on luonnonmukainen hoitomuoto, joka on periytynyt Pohjois-Amerikan intiaaneilta ja tullut Suomeen 1920-luvulla. Kynttilät ovat käsityönä tehtyjä, sisältävät hunajauutetta, mehiläisvahaa, mahdollisia yrtejä, uutteita sekä eteerisiä öljyjä, jotka on imeytetty puuvillakankaaseen.

Korvakynttilähoidossa alipaine vetää korvakäytävästä epäpuhtauksia ja sinne kertyneitä eritteitä. Hoito vilkauttaa veren- ja imunestekiertoa, lisää vastustuskykyä ja virkistää energiakiertoa. Korvakynttilähoidon suosituimpia käyttöalueita ovat:

- liiallinen vaha korvissa
- korvatulehduksien ennaltaehkäisy ja jälkihoitona
- poskiontelotulehdusten ennaltaehkäisy ja jälkihoidot
- tinnitus
- kuulon virkistäminen

Kerro terapeutille, jos kyseessä on liimakorva. Jos korvasi on putkitettu hoitoa ei suositella. Selvitä aina tilanteesi hoitajan kanssa ennen hoidon aloittamista!

Hoidon kesto n. ½ tuntia, jolloin hoidetaan molemmat korvat.

Hinta **20 euroa**.

Hoitavat kylvyt

Hemmottele itseäsi tuoksuvalla porekylvyllä tai ota rentouttava jalkakylpy. Erilaisia kylpyjä monenlaisiin vaivoihin:

- iho-ongelmiin
- vaihdevuosivaivoihin
- stressin lieventämiseen

- psyykkiseen pahaan oloon
- lihasjännityksen lieventämiseen
- urheilusuoritusten jälkeen lihashoitoon
- yleisesti rentouttavana
- elämänmenon rauhoittamiseen
- unettomuuteen
- laihduttamisen tukena
- turvotusta poistavana
- kauneudenhoitoon
- jalkojenhoitoon

Hoitoaika: n. 1 tunti

Hinta: jalkakylpy **20 euroa**, tuoksuva porekylpy **35 euroa**.

Ohjelmopalveluja ryhmille

Tilaustenne mukaan mm.

- Turvesauna
- Rentoutusryhmä
- Jalkakylvyt koko porukalle
- Paastoryhmä
- Laihdutusryhmä
- Liikuntatuokio + sauna
- Asiakasilta
- Kokous
- Teemapäivä
- Virkistyspäivä

Ryhmiä varten rakennetuissa tiloissa voitte viettää työpaikkanne pikkujoulun, osaston kehittämisiltapäivän, porukoitten polttarit, pienimuotoiset perhejuhlat, hemmottelevan häälahjan, 1 – 60 vuotis hääpäivän, poikien saunaillan...

Tilat soveltuvat hyvin noin 10-20 hengelle.

Ryhmänne tavoitteiden ja toivomusten mukaan alustuksia, esimerkiksi:

- Terveyttä liikunnasta
- Liikkumalla hyvä olo
- Rentoutuminen terveyden edistäjänä
- Tuoksuvat, hoitavat öljyt
- Pehmeät hoitomuodot
- Terveyttä suosta
- Stressi – mitä se kertoo
- Mielen voimavarat
- Onnellisuus
- Naurun merkitys elämässä
- Opettelyn itsehoitoa

Jos olet miettimässä mitä keksisit ryhmäsi ohjelmaksi, soit ja pohditaan sitä yhdessä.

Sydämellisesti tervetuloa!