

## NADA

### Hvad er NADA?

NADA er stresslindrende øreakupunktur og et supplement til samtalerne. NADA skaber balance, stabilitet, øger fokus og indre kontrol.

Der placeres 5 tynde nåle i hvert øre. Hvis man har det svært med nåle, kan man i stedet anvende magnetkugler. Metoden støtter personlig udvikling og fremmer brugen af egne ressourcer. Det er en metode, der anvendes i hele verden, og i Danmark anvendes NADA i de fleste kommuner.

### Hvad kan NADA hjælpe med?

NADA kan hjælpe med at stabilisere organismen fysisk og psykisk. NADA er ikke rettet mod særlige diagnoser og behandler ikke sygdomme, men kan bruges til situationer, hvor der er brug for stabilitet og balance.

### Hvilke symptomer kan NADA reducere?

NADA reducerer en række symptomer og kan hjælpe med at skabe balance, hvor der er ubalance f.eks. ved

- Stress
- Fysisk og psykisk uro
- Angst/eksamensangst
- Depressionslignende tilstande
- Krise og sorg
- Søvnproblemer
- Smertelindring
- Tankemylder
- Aggressivitet
- Hyperaktiv adfærd
- Koncentrationsbesvær
- Abstinenser – hjælp til afvænnning af tobak, medicin, alkohol, mad mv.
- Stimulere udskillelse af affaldsstoffer
- Immunforsvars-styrkende
- Puls- og blodtryksregulerende
- Regulere hormonbalance – hedeture mv.

### Hvordan gives NADA?

Du skal sidde på en stol og får sat nålene i de fem punkter i hvert øre. Det anbefales at sidde med nålene i ca. 45 minutter.

### Er der bivirkninger?

NADA-metoden betragtes som bivirkningsfri. I sjældne tilfælde opleves lidt ubehag og hovedpine, som er forbigående og afhjælpes ved at justere eller fjerne nålene.

### Hvad koster NADA?

NADA gives som et supplement til samtaler og koster ikke ekstra.

### **Hvordan opleves NADA?**

Når nålene er sat i oplever de fleste at føle sig afslappede, og måske opleves en varm følelse og en snurren i ørerne eller andre dele af kroppen. Mange oplever en umiddelbar stresslindring og en tilstand af velbehag og velvære. Dette er helt normale reaktioner. Min erfaring er, at det ofte har en positiv effekt på spændinger i kroppen og nattesøvn samt en stabiliserende effekt psykisk.

'NADA er fødselshjælper for de ressourcer, du har glemt du har'

(Dr. Michael Smidt)