Nazorg NST

* Zit nooit langer dan 30 minuten stil. Liggen is geen probleem
* Ga dagelijks wandelen, minstens 15 minuten
* Drink zoveel mogelijk zuiver water zonder hierin te overdrijven. Nooit minder dan 5 glazen water per dag, dit om toxines te verwijderen
* Hoeveel water heeft u nodig? Formule = (lichaamsgewicht x 2) : 100
* Vermijd stimulerende middelen zoals koffie, cola, energie drankjes…
* Indien nodig zijn pijnstillende middelen geen probleem
* Beweeg voorzichtig:
* Hurk bij het tillen
* Kruis tijdens het zitten de benen niet
* Voorzichtig met in -en uitstappen van de auto en bed
* Onderga een week lang geen andere therapievorm zoals massage, chiropractie, acupunctuur, kinesiologie…
* Vermijd overdreven warmte of koude toepassingen gedurende 1 week: gebruik geen heet bad, geen jacuzzi, verwarmingsdeken, hete douche of bad
* Vermijd een dag of 4 lang hard te bijten op harde of taaie voedingsmiddelen
* Gelieve geen zolen te dragen
* 2 – 4 dagen geen inspannende oefeningen doen
* Reacties zoals rillingen, warmte opwellingen, hoofdpijn, spierpijn kunnen optreden. Dit is eerder positief en betekenen dat het genezingsproces begonnen is
* Bij hevige reactie kan u 4 druppels rescue remedy onder de tong nemen. Dit zijn Bachbloesems.

Veel beterschap!



 Auteur: Jan Berx