



Nazorg

Met een hart voor u een behandeling op maat

Wat handreikingen voor na de behandeling. Mijn ervaring heeft mij geleerd dat er zich na de behandeling soms wat reacties kunnen voordoen. Meestal is dit niet het geval en voelt men zich zeer goed.

Begrijp dat hetgeen je hebt ervaren en de reacties op de behandeling nog een tijdje kunnen aanhouden. Probeer dit in ieder geval niet met medicijnen op te lossen. Dit werkt averechts.

Reacties die zich eventueel kunnen voordoen zijn oude verschijnselen die zich eventjes opnieuw aandienen. Meestal ebt dit weer snel weg.

Eventuele vermoeidheid of emotionele gevoeligheid kunnen hier deel van uit maken. Lichaam en geest zijn zich aan het instellen op het genezingsproces.

Je kunt dit ondersteunen door goed voor jezelf te zorgen. Drink overvloedig dit helpt om te ontgiften. Neem een extra warme douche of bad. Ga op tijd naar bed.

Eet aangepast, dat wat je graag lust en liefst licht verteerbaar.

Verwelkom de emoties en dromen die loskomen en schrijf ze op. Breng deze aantekeningen mee naar de volgende afspraak.

Heb je nog vragen dan kun je telefonisch terecht op werkdagen van 8.30 uur tot 9.00 uur en van 17.30 uur tot 18.00 uur op tel. nr. 010-2847818.

Succes!

1

