

Nachsorge der Neurostrukturellen Integrationstechnik

1. Sitzen Sie am Tag Ihrer Behandlung nicht länger als 30 Minuten auf einmal. Liegen ist in Ordnung.
2. Gehen Sie täglich soviel wie möglich spazieren (mindestens 15 Minuten)
3. Trinken Sie soviel reines Wasser, wie Ihnen angenehm ist (nicht weniger als 5 Gläser täglich; das hilft, die Toxine auszuschwemmen). Vermeiden Sie stimulierende Substanzen wie Kaffee etc. (Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente sind in Ordnung, wenn nötig).
4. Bewegen Sie sich vorsichtig, z.B. hocken anstatt bücken, wenn Sie etwas aufheben, **überkreuzen Sie die Beine nicht**, seien Sie vorsichtig beim Ein- und Aussteigen in und aus Auto und Bett.
5. Eine Woche lang keine anderen Anwendungen wie Massagen, Chiropraktik, Akupunktur, Kinesiologie etc.
6. Vermeiden Sie übermäßige Wärme- oder Kälteanwendungen auf den behandelten Körperstellen. Stellen Sie sich z.B. nicht unter die Dusche und lassen Sie kein heisses Wasser über den Nacken laufen, verwenden Sie keine Heizdecken.
7. 2-4 Tage lang keine anstrengenden Übungen.
8. Beissen Sie nach einer TMG-Behandlung 2-4 Tage lang nicht fest in Äpfel, Nüsse, hartes Brot, Bonbons etc. Vermeiden Sie auch ausgedehntes Gähnen.
9. Verwenden Sie keine orthopädischen Einlagen.
10. Reaktionen wie heisse und kalte Schauer, Gemütsbewegungen, Kopf- und Gliederschmerzen können auftreten. Diese Reaktionen sind ein positives Zeichen dafür, daß der Heilungsprozess in Gang kommt.