

Efter Behandlingen

BÖR JAG GÅ PÅ FLER BEHANDLINGAR

Det är ju även en ekonomisk fråga, men om man har stress som skapar problem i kroppen, så kommer det vanligen fortsätta skapa problem. Stress som inte behandlas kommer förr eller senare att sprida sig vidare till nya områden. Med vår behandling minskar den skadliga stressen i din kropp, och får dig att må mycket bättre. Kolla våra paketpriser.

NÄR OCH HUR OFTA

För att du ska få bästa effekt av behandlingen, vill vi gärna träffa dig igen inom en vecka. Intervallen beror självklart på dina specifika problem. Hör med din terapeut vad som är bäst för dig.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV ...VAD BÖR DU TÄNKA PÅ?

För att lösa stressen på sikt är andningen viktig. Tänk på att dina andetag ska nå ner till strax under naveln. Tänk också på att så ofta som möjligt inte hålla in magen när du andas. En annan viktig del i behandlingen av stressproblem är att se till att få i sig tillräckligt med vatten. 2–2,5 liter vatten per dag ger en klar vinst för din hälsa. För att lösa stressen akut, kan ett par droppar rescue remedy hjälpa. Prata med din terapeut, eller vår receptionist för mer information om detta. Rätt kost och sunt förnuft är alltid viktigt!! Undvik gärna koffein så långt det är möjligt, koffein ökar på kroppens stress. Viss träning minskar också stressen. Medicinsk Qigong är en ovärderlig hjälp i kampen mot stressen.

Om kroppen mår bra - mår Knoppen bra!

Det är med glädjen du kommer lösa stressen i slutändan! Genom att stanna upp stundvis varje dag, och bara glädjas åt det lilla i livet kan din kropp släppa massor med stress! Vissa saker är viktiga, och ofta fokuserar vi mycket på vårt arbete, men missar du något där så kan det nästan alltid lösas i efterhand. Vi missar ofta vår familj, våra relationer och våra vänner. Det vi missar där går sällan att ta igen senare. Mer fokus på familj, och lite mindre på arbetet, alltså!

Notera att det är normalt att man kan känna en viss träningsvärk eller att kroppen är lite ömtålig efter en behandling, ge kroppen tid att återhämta sig. Två dagar efter behandlingen är redan känslan mycket bättre. Det händer att man känner sig trött eller dåsig efter behandlingen. I vissa fall kan yrsel, illamående, svettning eller blodtrycksfall uppkomma. Detta är dock snabbt övergående och är ingenting farligt. Det är bara en del i kroppens anpassning till en ny balans.