



Lieve cliënt,

Zojuist heb ik je een behandeling gegeven. Zeker als dit voor jou de eerste keer was, kan het misschien tot onverwachte reacties in je lichaam en/of je hoofd leiden.

In deze brief geef ik je daarover wat extra uitleg en advies.

#### **Mogelijke reacties op de behandeling:**

- Meer trek:** Na de behandeling krijg je misschien meer behoefte aan voeding. Geef hier gerust aan toe, vooral met extra eiwitten zoals vlees, vis, kip, eieren en zuivel. Die helpen bij de opbouw van je cellen. Het is normaal om de eerste week wat meer trek te hebben. Na een week ligt het aan jezelf en heeft extra trek niets meer met de behandeling te maken. 😊
- Meer energie:** Je kunt na de behandeling een stoot energie ervaren. Gebruik deze energie voor je eigen herstelproces en dus níét voor het grondig schoonmaken van je huis of een marathon lopen. Blijf wel bewegen, maar doe dit in de eerste week na de behandeling niet extreem. Dus ook liever niet naar de sportschool. In de tweede week kun je weer gaan opbouwen met intensiever bewegen.
- Vermoeidheid:** Je kunt in de dagen na de behandeling ook gaan ervaren dat je juist géén energie hebt en doodmoe bent. Geef hier dan aan toe en ga slapen. Je lichaam is dan namelijk bezig met zich hernieuwen en ontplooien.
- Spierpijn:** De dag na een behandeling kun je je helemaal happy voelen, maar het kan ook zijn dat je spierpijn hebt. Alles is mogelijk in de eerste 2-3 dagen. Weefsel dat een tijd niets heeft gedaan en nu aan het werk wordt gezet, kan zo reageren.
- Evenwicht:** Er ontstaat een nieuw evenwicht in je lichaam. Het kan zijn dat je je daardoor tijdelijk een beetje onstabiel voelt, maar dit komt vanzelf weer in balans.
- Emoties:** Er kunnen ineens emoties opkomen, soms zelfs een paar dagen later. De behandeling kan namelijk nog wel 2 weken doorwerken. De eerste week redelijk intensief en de tweede week iets rustiger. Dit kunnen nieuwe of oude emoties zijn. Laat het maar gebeuren en probeer die emoties niet tegen te houden, want daardoor kunnen ze weer vast gaan zitten.

#### **Belangrijke adviezen:**

- Water drinken:** Drink voldoende water: 1½ liter per dag. Dit helpt bij de doorstroming van de extra afvalstoffen die vrijkomen door de behandeling. Als je geen water drinkt, kunnen deze afvalstoffen zich ergens anders vastzetten. Water helpt ook bij de geleiding van informatie naar je hersens. Dit is ook los van de behandeling belangrijk om goed te blijven functioneren. Drink het water zonder geur-, kleur- of smaakstoffen. Vermijd ook theïne, looizuur, cafeïne en alcohol, want die onttrekken vocht aan het lichaam.
- Wandelen:** Na de behandeling is het goed om een stukje te gaan wandelen en te ervaren welke veranderingen er in je lichaam plaatsvinden.
- Oefeningen:** Als je oefeningen hebt meegekregen, voer deze dan nog een aantal dagen uit. Dit is goed voor je houding en de balans in je lichaam. Met de oefeningen kan alles steeds beter op zijn plek gaan zitten: de plek die bij jou hoort om intens jezelf te zijn.

Heb je nog vragen? Stel ze gerust. Ik beantwoord ze graag.

Liefs, Marja.