

Efter en **Bowtech** behandling

Vær opmærksom på følgende:

Drik vand før og efter en behandling – lidt og ofte er bedst. Drik ca. 2 liter i døgnet. Vand er vigtigt for, at de affaldsstoffer der frigives i og efter behandlingen kan transporteres ud af kroppen.

Bevægelse, (undgå hård og anstrengende motion.) Udfør de øvelser, du måtte være blevet pålagt. Vær tålmodig, behandlingen arbejder i din krop i op til 10 dage.

Det er meget forskelligt, hvad man mærker både under og efter en behandling. Efter behandlingen er det ikke unormalt, hvis du **føler dig træt, stiv og øm** i nogle dage efter behandlingen. Gå ikke i panik, det er bare din krop der er i gang med at rydde op og flytte på plads.

Har du mange smerter, så massér ikke området, men tag en smertestillende pille, hvis det er nødvendigt. Hvis du stadig har mange smerter efter 5 dage, så ring endelig til mig.

På behandlingsdagen:

Sid ikke ned i mere end ½ time ad gangen resten af dagen indtil du skal i seng. Det betyder ikke, at du skal befinde dig i stående stilling hele dagen. Hvis du rejser dig op og går rundt om den stol, du sad på, og derefter sætter dig ned igen, er det tilstrækkelig. Hvis du skal køre langt, så stop og gå ud af bilen hver ½ time. Man skal bevæge sig, så lymferne kan transportere affaldsstoffer væk.

Undgå følgende (helst i 1 uge efter behandlingen):

Varmedunke/pakker med frosne ærter

Elektriske tæpper

Dybde-varmemassage

Lange, hede bade – et normalt varmt bad på under 20 minutter er OK.

Hede, hårde brusebade – kraftbrusebade er udelukket, også spabade/jacuzzi.

Undgå al anden form for behandling. Dette er meget vigtigt. Hvis du ønsker massage, fysioterapi eller enhver anden form for behandling, så vent til du er færdig med dine Bowtech behandlinger. Bowtech sætter en proces i gang i kroppen, og blander du med anden behandling risikerer du at få en kraftig og smertefuld overbehandling, eller du risikere at stoppe den proces, du har betalt mig for at sætte i gang i din krop. Der skal gå minimum 5 dage (helst 10 dage) fra din sidste behandling til du prøver anden behandling, så Bowtech processen i din krop er blevet færdig med at arbejde.

Hvis din kæbe har været under behandling så undgå at gabe, tygge tyggegummi eller at tygge i hårde fødevarer (f.eks., nødder og gulerødder) eller at skulle gabe højt hos tandlægen eller lign. I 5-10 dage efter behandlingen, så kæbeleddet får fred til at rette sig.

Hvis du mærker et gab komme, så bid sammen. Frugt/mad der kræver store kæbebevægelser skæres i mindre stykker end normalt, eller skal du bare spise normalt.

Det **anbefales** at næste behandling ligger **7 - 10 dage** efter den første behandling.

Mest mulig opmærksomhed på ovennævnte hjælper Bowtech til at være **virkningsfuld**.

Med venlig hilsen

Bowtech foreningen Danmark