

Merkblatt zur Justierung



NORA HEIDBORN
OSTEOPATHIE
CHIROPRAKTIK

Das Herz der Chiropraktik ist die **Justierung**. Die Justierung beseitigt die sog. Subluxation (Fehlstellung von Knochenverbindungen, insbesondere der Wirbelkörper), um Druck vom Nervensystem zu beseitigen. So kann der Körper die bestehende Nervenschädigung korrigieren, um wieder eine optimale Funktion zu erreichen.

Menschen sind Individuen, daher reagiert auch jeder Körper individuell auf die Justierung. So kann es zu **völlig unterschiedlichen Wahrnehmungen** des Körpers auf die Justierung kommen. Es kann sein, dass Sie zunächst gar nichts verspüren, aber ebenso können Sie auch die verschiedensten, für Sie zum Teil merkwürdigen Empfindungen verspüren, von emotionalen Gefühlsausbrüchen bis hin zu umfangreichen Symptomen des Körpers, wie z.B. Schmerzen an Stellen, an denen sie zuvor noch nie Beschwerden hatten. Eine vorübergehende Erst-Verschlimmerung ist normal.

Freuen Sie sich über jegliche Wahrnehmung nach einer Justierung! Dies ist ein sicheres Zeichen, dass Ihr Körper auf die Justierung reagiert und Ihr Nervensystem „arbeitet“, was Sie völlig neu spüren. Sie erhalten ein neues, viel sensibleres Körpergefühl.

Erwarten Sie nach mehreren Justierungen keinen konstanten, kontinuierlichen Verlauf. Zum einen braucht der Körper während des Heilungsprozesses auch Ruhephasen, und zum anderen ist das, was Sie wahrnehmen, kein wirkliches Spiegelbild Ihrer sich verändernden Körperfunktion. So kann es für Sie zwischenzeitlich auch zu einer scheinbaren Verschlechterung kommen, weil Sie den Heilungsverlauf an Symptomen messen.

Tatsächlich ist dies jedoch nur **Ausdruck, dass Ihr Körper arbeitet**. So **erscheint der Verlauf für Sie oft wellenförmig**, mit Höhen und Tiefen, aber immer bergauf gerichtet.

Geben Sie Ihrem Körper die notwendige **Zeit sich zu regenerieren!** Die Nervenschädigungen haben sich über Jahre, für Sie meist unbemerkt aufgebaut. So braucht auch der Prozess der Regeneration und Wiederherstellung die dementsprechende Zeit.

Unterstützen Sie den Heilungsprozess Ihres Körpers, in dem Sie **viel trinken**, insbesondere nach den Justierungen! Natürlich sollten Sie sich auch gesund ernähren, ausreichend schlafen, sich körperlich und mental fit halten und gute Sauerstoffzufuhr gewährleisten, d.h. viel frische Luft.

Seien Sie **nicht** mit sich und Ihrem Körper **ungeduldig** und somit auch nicht mit Ihrem Chiropraktiker. Ein Chiropraktiker kann nur die Basis schaffen, indem er die Subluxation beseitigt, so dass das **Nervensystem Ihres Körpers optimale Bedingungen zur Heilung bzw. zum Erhalt der optimalen Funktion** hat. Entscheidend sind jedoch die Heilkräfte Ihres Körpers.

Heilpraktikerin und Chiropraktikerin,
staatlich anerkannte Osteopathin
(WPO Osteo, Hessen)

T 0159 — 03891094

E praxis@noraheidborn.de

W www.noraheidborn.de

A Eidelstedter Weg 22/1. OG
Therapiepunkt Eimsbüttel
20255 Hamburg

Bankverbindung • GLS Bank
IBAN DE92 4306 0967 3039 5285 00
BIC GENODEM1GLS

Steuernummer
04 / 082 / 605003

Mitglied im Verband der Osteopathen
Deutschland e.V. (VOD e.V.)