



## NST: wat is het, hoe en bij welke pathologieën wordt NST toegepast?

Neurostructurele Integratie Therapie (NST) is een zeer krachtige en effectieve geavanceerde 'body work' techniek, die gebruikt kan worden bij multiple gezondheidsproblemen, zowel structureel, biochemisch als emotioneel. Toepasbaar op acute en chronische pathologieën, gebruik makend van het autoregulatie systeem van het lichaam en dit op zachte, tijdbesparende en veilige manier. De resultaten zijn langdurig corrigerend zelfs voor de moeilijkste en chronische pathologieën. Wereldwijd maken honderden therapeuten reeds gebruik van deze soms 'miraculeuze' therapie.

Men past een aantal specifieke manuele technieken toe in een welbepaalde volgorde over de wervelzuil, evenals het abdomen, de ledematen en de schedel. Deze technieken zijn dwars gericht over spiervezels, pezen, ligamenten of neurologische structuren en worden toegepast met een variabele druk, terwijl het inlassen van welbepaalde rustpauzes het lichaam de tijd geeft om te reageren op de behandeling.

Door met duimen en/of vingers een korte, rollende beweging te maken op specifieke plaatsen op zacht weefsel (meestal spieren en pezen) wordt het lichaam geprikkeld, waardoor er veranderingen gaan optreden. Stapsgewijs wordt het zelfgenezend vermogen 'wakker' gemaakt. Om het lichaam de kans te geven om de prikkel te verwerken, wordt er na enkele rolbewegingen een pauze ingelast. De patiënt wordt daarbij, indien mogelijk, even alleen gelaten. De behandeling is pijnloos en niet belastend. Er wordt geen fysieke kracht gebruikt.

Deze techniek gaat ervan uit dat in zeer veel gevallen het lichaam zichzelf kan herstellen.

Dit zelfherstellend vermogen is constant actief. Door de enorme hoeveelheid prikkels die de hersenen te verwerken krijgen, komt het regelmatig voor dat er een storing in de 'communicatie' plaatsvindt, met als gevolg dat er geen spontaan herstel optreedt. Deze methode geeft aan het lichaam weer het signaal om tot herstel over te gaan. Op deze manier komt er weer balans en kunnen vele acute en chronische klachten verdwijnen.

Met het prikkelen van de fascie (bindweefsellaag om de spier) wordt niet alleen een lokale reactie bereikt, maar vindt ook verandering in corresponderende plaatsen in het lichaam plaats. Naast het verhelpen van lichamelijke problemen, zien we ook vaak uitkomst bij emotionele processen.

### Bij welke pathologieën werkt NST?

- Cervicale, dorsale, lumbale en bekkenproblemen
- Artrose, artritis en andere gewrichtsklachten
- Traumatische laesies
- Neuralgieën, cephalie
- Astma en andere respiratoire problemen
- Vruchtbaarheids-, menstruatie en menopauzale problemen
- Chronische vermoeidheid
- Depressie en andere emotionele pathologieën
- ...

Een substantiële verbetering wordt vaak al bereikt na de eerste sessie, een langdurig effect wordt normaal al bereikt na de 2<sup>o</sup> of 3<sup>o</sup> sessie.

Video:<http://www.videosurf.com/video/bowen-therapy-nst-78504957?vt>

Site :[www.nsthealth.com](http://www.nsthealth.com)



## NeuroStructurele Integratie Techniek (NST) – nazorg

1. Zit nooit langer dan 30 minuten stil. Liggen is geen probleem
2. Ga dagelijks zo veel mogelijk wandelen (minstens 15 minuten)
3. Drink zoveel mogelijk **zuiver water**, terwijl het toch aangenaam blijft. (Nooit minder dan 5 glazen water per dag, dit om de toxines te verwijderen).  
Vermijd stimulerende middelen zoals koffie enz. (Pijnstillers en ontstekingswerende middelen zijn geen probleem – indien nodig). Formule:(uw lichaamsgewicht x 2) : 100
4. Beweeg voorzichtig, bv. hurk bij het tillen i.p.v. bukken, kruis de benen niet bij het zitten, wees voorzichtig bij het in- en uitstappen van uw auto en bed
5. Onderga een week lang geen andere therapievorm zoals massage, chiropractie, accupunctuur, kinesiologie, enz.
6. Vermijd overdreven warmte– of koude toepassingen op de behandelde lichaamsdelen. Laat bv. geen heet water over uw behandelde nek lopen bij het douchen, gebruik geen verwarmingsdeken  
Neem geen heet bad tot een week na de behandeling!
7. 2-4 dagen geen inspannende oefeningen
8. Vermijd na een kaakbehandeling 2-4 dagen lang hard te bijten op appels, noten, hard brood, bonbons enz., tracht ook niet te hard te geeuwen
9. Gelieve geen zolen te dragen (tenzij Proprioceptieve zolen)
10. Reacties zoals rillingen of warmteopwellingen, hoofd- en ledematenpijn kunnen optreden.  
Deze reacties zijn positief en betekenen dat het genezingsproces begonnen is.  
Bij extreme reactie gelieve rescue remedy (bachbloesems) te nemen (4 druppels onder de tong)

Bij vragen, aarzel niet om ons te contacteren!

Robbert@kinergiek.be

Robbert Bogaerts - NST Therapeut