

LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder ist eine sanfte Massage, mit der die Lymphzirkulation des Organismus angeregt wird.

Die Lymphdrainage hat eine entspannende Wirkung auf das vegetative Nervensystem, was sich auf alle Teile des Körpers, die Gefässe, Muskeln, Organe und die Haut günstig auswirkt. Ausserdem wird durch dieses Verfahren das Immunsystem gestärkt.

Die Lymphdrainage kann am ganzen Körper angewendet werden. Die einzelnen Sitzungen werden jedoch problembezogen als Teilmassage ausgeführt.

Indikationen

- Beinödeme (auch in Schwangerschaft)
- schwere, dicke Beine
- Krampfadern
- allg. eiweissreiche Ödeme
- Narben
- nach Sportverletzungen (heilt schneller)
- allg. zur Schmerzverminderung
- Nacken-, Rückenverspannungen
- Verdauungsbeschwerden
- Nervosität, Schlafstörungen
- Nebenhöhlenbeschwerden (auch chron.)
- Kopfschmerzen, Migräne

Auch kosmetisch wirkt die Lymphdrainage positiv bei:

Akne, Rosacea, Couperose, Tränensäcke (eiweissreiche), Gesichtsödem, chron. Ekzemen, Narben, Keloide, Zellulitis, etc.

WEITERE KÖRPERARBEIT

Breussmassage/Rückenwirbelmassage nach Dorn

sorgen für eine tief greifende Entspannung des ganzen Rückenbereiches und können kombiniert werden mit der

Schröpfkopfmassage

Ideal bei Verspannungen und zur Ausleitung von Schlacken

Body-Detox Entgiftungsfussbad (siehe separate Broschüre)

NATURPRODUKTE

Alle Produkte stammen aus Eigenanbau oder Wildsammlung und werden von mir persönlich verarbeitet:

- Tinkturen
- Salben
- Bienenprodukte
- Kräutermischungen (Tees, Bäder)

TARIFE

Fr. 130.--/Std./Körpertherapie

Fr. 130.--/Std. Supervision/Beratungen

(von allen Krankenkassen anerkannt über Zusatzversicherung, EMR, ASCA, etc.)



Gesundheitspraxis ALCHEMILLA

Myriam Rudow

Dipl. Gesundheitsberaterin AAMI
Reflexzonentherapeutin mit Eidg. Diplom
Dipl. Therapeutin für Lymphdrainage
Zertifizierte Supervisorin LIKA

Mellingerstrasse 6
5400 Baden
077 409 43 62
www.praxis-alchemilla.ch



Schon meine erste Ausbildung als Pharma-Assistentin in einer Apotheke bereitete meinen Weg vor, im Gesundheitsbereich tätig zu sein. Dass aber immer mehr Naturprodukte von chemischen Mitteln verdrängt wurden, empfand ich als unbefriedigend.

Meine spätere Ausbildung zur Gesundheitsberaterin bestätigte mir, dass der Mensch als ganzes Individuum erfasst werden muss, damit eine Heilung stattfinden kann.

In Ergänzung dazu bildete ich mich in verschiedenen Methoden der Körperarbeit weiter (seit 1996). Später folgte die Ausbildung zur Supervisorin. Im Jahr 2019 erhielt ich als Komplementärtherapeutin das Eidg. Diplom.

GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG

Die Gesundheitsberatung fördert Eigenverantwortung und Entscheidungsfähigkeit. Dies ist gerade auch für die Prävention oder beim Auftreten von – leider oft verdrängten – Erstsymptomen von grosser Bedeutung. Auch bei schwierigen Erkrankungen biete ich echte Alternativen an. Dabei werden körperliche, psychische und soziale Aspekte miteinbezogen.

Die Gesundheitsberatung umfasst folgende Bereiche, die auch einzeln angewendet werden können:

- Gesundheitsberatung: Einbezug aller Störfelder, welche die Lebensqualität vermindern können
- Ernährungsberatung: individuelles Ernährungsprogramm gemäss Beschwerdebild
- Therapieberatung: Hilfe im Therapie-dschungel, welche Therapie bei welchen Beschwerden

Eine weitere Aufgabe der Gesundheitsberatung ist das Vermitteln von Adressen:

- Ganzheitliche ÄrztInnen, ZahnärztInnen etc.
- Fachleute: Baubiologen, TherapeutInnen etc.
- Bezugsquellen von Spezialartikeln
- Dienstleistungen, Institutionen

FUSSREFLEXZONEN- MASSAGE / REFLEXZONENTHERAPIE

Die Fussreflexzonenmassage basiert auf dem Prinzip, dass die Füsse ein Spiegelbild, ein verkleinertes Abbild des menschlichen Körpers und seiner Organe darstellen. Ganz bestimmte Zonen an den Füssen entsprechen den verschiedenen Körperteilen und Organen. Durch Druck werden die Füsse mit kreisenden Bewegungen massiert. Somit werden die zugehörigen inneren Organe und Körperteile „reflektorisch“ aktiviert. Zusätzlich werden die Lymphpunkte am Fuss massiert. Dies dient der Entwässerung bei Stauungen, sowie der Stärkung des Immunsystems.

Indikationen

- Verdauungsbeschwerden
- Hautprobleme
- Allergien, Heuschnupfen
- Störung der Atmungsorgane
- Rheumatische Erkrankungen
- Kreislaufprobleme
- Psycho-vegetative Störungen
- Schlafstörungen
- Menstruationsstörungen
- Hormonstörungen
- allg. Schmerzen wie Kopfschmerzen

Die Fussreflexzonenmassage kann auch vorbeugend und zur allg. Entspannung eingesetzt werden. Ich wende auch Reflexzonen am Körper an.