

NATURHEILPRAXIS VAIANA

Gerne für Sie da bei: Allergien/Unverträglichkeiten, Heuschnupfen, Migräne, Hautproblemen, Zyklusstörungen, Verdauungsbeschwerden, Infektanfälligkeit, Stress/Burn out und vielem mehr.

Pflanzenheilkunde

Wird seit Menschengedenken gelehrt und angewendet. Lange bevor die grossen Heilkundigen ihr Wissen schriftlich festhielten, wussten die Menschen von der Heilkraft der Natur, mit welcher sie in enger Verbindung lebten. Ich selbst mache schon seit vielen Jahren sehr gute Erfahrungen mit pflanzlichen Heilmitteln, wie Tees, Tinkturen, Säften, usw. und bin von ihrer Kraft und Wirkung immer wieder aufs Neue beeindruckt. Ganz besonders schätze ich dabei die pflanzlichen Heilmittel der Schweizer Firma Ceres.



Schröpfen

Schröpfen ist eine naturheilkundliche Ausleitmethode, die seit mehreren Tausend Jahren bekannt und in ihrer Wirkung bestens erprobt ist. Die Behandlung mit Schröpfgläsern, die zur Massage verwendet oder an besonders verspannten Orten gesetzt werden können, wirkt lösend und durchblutungsfördernd auf die Muskulatur, reflektorisch auf die inneren Organe und reinigend im Bereich der Haut.



Fussreflexzonenmassage

Unsere Füsse sind eine Landkarte des Körpers. Die Fusssohle ist in Areale unterteilt, die mit den Organen im Körper zusammenhängen. Wird ein bestimmter Punkt auf den Fusssohlen stimuliert, lässt sich das entsprechende Organ reflektorisch beeinflussen. Die Fussreflexzonenmassage aktiviert die Selbstheilungskräfte, die Organe werden besser durchblutet, die gestaute und blockierte Lebensenergie beginnt wieder zu fließen.



Manuelle Lymphdrainage

Die Lymphdrainage- und Ödemtherapie ist bei allen Erkrankungen indiziert welche durch Ödeme (Wasseransammlungen) hervorgerufen werden oder bei welchen Ödeme auftreten. Sie ist sehr sanft und eignet sich wunderbar um Schwellungen nach Verletzungen und Operationen rasch abklingen zu lassen, bei Wassereinlagerungen in der Schwangerschaft, „schweren Beinen“, venösen Problemen. Beliebte Anwendungsgebiete:

- Beinödeme bei venösen Problemen / Schwangerschaft
- Beinlymphödeme • Lipödem • Sekundäres Mammaödem • Armlymphödem nach Mastektomie • Hämatome
- Ulcus cruris venosum • Nach Knie-TEP / Meniskus-OP.



Séverine Zimmermann

Ernährung und Diätetik

Die Diätetik wie sie Hippokrates verstanden hat, therapierte Krankheiten mit der Umstellung des gesamten Lebenswandels, also auch der Ernährung. Ernährung ist ein Fundament des Lebens. Ich lege Wert darauf, die Ernährung dem einzelnen Menschen in seiner momentanen Lebensphase oder seiner Krankheit angepasst einzusetzen. Diese kann auch durch gezielten Einsatz von Präparaten wie zum Beispiel Vitaminen oder Mineralstoffen ergänzt werden. Es ist mir wichtig, dass meine Therapievorschläge einfach umsetzbar und gut in den Alltag integrierbar sind.

Ausleitungs- & Entgiftungskuren

Besonders im Frühjahr, aber auch im Herbst sind sogenannte Ausleitungskuren sinnvoll. In der Zeit wo der Wechsel von der kalten zur warmen Jahreszeit (und umgekehrt) stattfindet, reagiert der Organismus besonders sensibel auf Massnahmen, die ihm helfen, Schlacke loszuwerden.

Es gibt unterschiedliche Ansätze zur Ausleitung, dabei kommt es nicht nur darauf an, dem Körper zu nehmen, was nicht hineingehört, viel wichtiger ist es, den Körper zu stärken, damit er zukünftig besser Giftstoffe und Schlacken ausscheiden kann.

Diagnostik

Mit der Labordiagnostik erhalten wir Hinweise auf mögliche Ursachen eines Beschwerdebildes. Die verschiedenen Diagnostikmöglichkeiten geben einen Einblick in Stoffwechselprozesse und Abläufe im Körper. (Stuhldiagnostik, Hormon-Speicheltest, Haarmineralanalyse, Urinanalyse). Die Resultate werden alternativmedizinisch beurteilt und fliessen in das individuelle Therapiekonzept mit ein.

Bach-Blüentherapie

Nach Dr. Edward Bach. Individuelle Beratung und Zusammenstellung einer Bach Blüten Mischung. Der Entdecker der Bach Blüten war der renommierte englische Bakteriologe und Forscher Edward Bach. Er war in London als praktizierender Arzt tätig bevor er auf intuitivem Weg entdeckte, dass Blüten je nach ihrer energetischen Schwingung eine vitalisierende Wirkung auf Geist und Gemüt von Mensch und Tier haben.

Anwendungsgebiete für Bach Blüten:

Ängste aller Art, Schlafstörungen, Verzweiflung, Unentschlossenheit, Entmutigung, Heimweh, Reizbarkeit, Ungeduld, Probleme in der Schule, und ganz viele mehr.

