


# praxis ganz gesund

---



Naturheilkunde  
Ernährungsberatung  
Manuelle Therapien  
Massagen  
LuJong Yoga

# Der ganzheitliche Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden

Die Naturheilkunde erlaubt durch die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen, die Therapie auf die individuellen Bedürfnissen und die aktuelle Lebenssituation der Patientinnen und Patienten abzustimmen. Dabei werden Körper, Seele und Geist gleichermaßen berücksichtigt und behandelt. Es können verschiedene Verfahren einzeln oder in Kombination angewendet werden.

Ich berate Sie auf Ihrem Weg zu einer verbesserten Gesundheit und unterstütze Sie in allen Gesundheitsfragen kompetent und persönlich.

Christine Lakits  
Eidg. dipl. Naturheilpraktikerin

## Naturheilkunde

Eine naturheilkundliche Therapie ist für jedes Alter geeignet. Sie kann bei akuten und chronischen Beschwerden oder auch zur Prävention angewendet werden. Sie eignet sich auch als Ergänzung zu einer laufenden schulmedizinischen Behandlung oder einfach nur, um Ihr Körpergefühl und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Dies geschieht mit der Kraft aus der Natur, ohne Chemie und in der Regel ohne Nebenwirkungen. Dabei können zum Beispiel phytotherapeutische Heilmittel, Ausleitende Verfahren oder andere Behandlungsmethoden kombiniert werden.

Häufige Beschwerden, die mit einer naturheilkundlichen Therapie erfolgreich behandelt werden können:

- Verdauungsbeschwerden
- Chronisch-entzündliche Schmerzerkrankungen
- Migräne und Kopfschmerzen

Unterstützung bietet eine ganzheitliche Behandlung zum Beispiel auch bei:

- Einem schwachen Immunsystem
- Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten
- Wechseljahrbeschwerden und andere Frauenleiden

Naturheilverfahren sind Therapien, die den Körper auf sanfte Art und Weise aktivieren, die Selbstheilung anregen und unsere Gesundheit verbessern.



# Ernährungsberatung

In der Ernährungsberatung erhalten Sie nicht nur Informationen, hilfreiche Tipps und praktische Anleitungen, wie man sich gesund ernährt. Ich leite Sie auch darin an, wie Sie eine gesunde Ernährung in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können. Mit dem Ziel, dass Sie Ihre Essgewohnheiten aus eigener Kraft Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen und langfristig beibehalten können. Mit einer gesunden, ausgewogenen und vielseitigen Ernährung lassen sich gesundheitliche Beschwerden lindern, das Gewicht und die Verdauung regulieren sowie Ihr Körpergefühl und Ihr Wohlbefinden merklich verbessern. Und dies mit viel Genuss und ohne Kalorienzählen!

# Fastencoaching

Das Heilfasten ist eine wunderbare Möglichkeit, dem ganzen Organismus eine Pause zu gönnen. Durch das Fasten wird der Stoffwechsel reguliert, der Körper von innen gereinigt und das Immunsystem gestärkt. Fasten wirkt sich positiv auf eine Vielzahl von Beschwerden aus. Darüber hinaus reguliert es die Blutwerte und das Gewicht, und es steigert Ihr Wohlbefinden.

Ich biete in meiner Praxis Fastenbegleitung für Einzelpersonen oder Gruppen an. Die Intensität der Betreuung bestimmen Sie.

Eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Darm, einer guten Verdauung und einem starken Immunsystem.



# Massagen und sanfte Manuelle Therapien

Massagen und manuelle Therapien dienen der Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen des Bewegungsapparats. Eine manuelle Behandlung hat neben dem Lösen von Verspannungen und der Behandlung von Schmerzen viele weitere positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Ich arbeite mit unterschiedlichen Methoden und wende sie je nach Bedürfnis der Patientin oder des Patienten einzeln oder in Kombination an. Es können auch Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Yoga-Übungen hinzu kommen.

- Dorn-Therapie
- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Schröpfen
- GuaSha

Manuelle Therapie lindert Schmerzen, löst Verspannungen, beruhigt das Nervensystem und ist eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.



Praxis Ganz Gesund  
Christine Lakits  
Eidg. dipl. Naturheilpraktikerin  
Renggerstrasse 61  
8038 Zürich

Telefon 079 358 45 15  
lakits@praxis-ganz-gesund.ch  
www.praxis-ganz-gesund.ch



Termine:  
Mo – Fr, Sa / So auf Anfrage

Krankenkassen:  
Kostenübernahme über Zusatzversicherungen.  
Vorgängige Abklärung bei der Kasse empfohlen.

