

Heilmittel Honig

Aus der russischen Volksheilkunde ist die **Honigmassage** überliefert; in den letzten Jahren wurde sie weiterentwickelt und verbessert. Heute ist uns mit dieser besonderen Massageform eine Methode in die Hände gegeben, die nicht nur die Heilkraft des Honig nutzt, sondern auch auf reflektorischem Weg die inneren Organe anregt und ausgleichend auf das Nervensystem wirkt.

Honig ist ein ganz **besonderes Heilmittel**, um dessen Wirkung bereits die Menschen etwa 2000 Jahren vor unserer Zeitrechnung Bescheid wussten. Er enthält Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Vitamine und antimikrobielle Wirkstoffe. Dies erklärt, warum Honig desinfizierend, entzündlich und wundheilend wirkt.

Selbstverständlich setzt das Honig von Bienen voraus, die den Blütenstaub von gentechnisch unveränderten, pestizidfreien Pflanzen ernteten und der schonend gewonnen wurde.

Reflexzonenmassage

Für die Honigmassage wird der Honig gleichmäßig auf **dem Rücken** verteilt. Mit pumpenden Auf- und Abbewegungen der Hände wird der Honig tief ins Gewebe eingearbeitet. Über die **Reflexzonen** wird die Tätigkeit der zugeordneten **inneren Organe** angeregt. Deren Durchblutung wird verbessert, die Ausscheidungstätigkeit angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Die Pump- und Abrolltechnik bewirkt ein natürliches Peeling. Alte, abgestorbene Hautzellen werden abgetragen, Salze und Schlacken werden entfernt. Dies zeigt sich an den gelb/grauen Absonderungen, die am Ende der Massage abgewaschen werden.

Die **anschließende Fußreflexzonenmassage** unterstützt den ausleitenden, entgiftenden und harmonisierenden Effekt.

Anwendungsgebiete

Die Honigmassage regt die Sauerstoffaufnahme des Gewebes an und unterstützt so das Immunsystem. In Kombination mit der Fußreflexzonenmassage fördert sie in besonderem Maße die **Entgiftung** und **Ausscheidung** von Schlackenstoffen.

- **Kräftigung** und Vitalisierung des Organismus (z. B. nach Krankheit und Erschöpfung)
- Förderung der **Durchblutung** (z. B. kalte Hände und kalte Füße, Frieren, Stoffwechselschwäche)
- Zur **Entspannung und Beruhigung** (z. B. bei Schlafstörungen, Stress, innerer Unruhe)
- Zur **Entschlackung und Entgiftung** (z. B. bei Allergien – außer bei Honigallergie -, unreiner Haut, Rheuma, Blähungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Störungen)

Spezielle Angebote

- **Lust und Kraft für die weibliche Körperbasis (Beckenbodentraining)**
In dem Kurs lernen die Kursteilnehmerinnen lustvoll, kreativ und sportlich ihren Beckenboden kennen. Die Übungen sind alltagstauglich und können in fast jeder Lebenslage praktiziert werden.
- **Stoffwechsel anregen und entschlacken**
Die **Honigmassage** regt die Hautdurchblutung und -ausscheidung an; die anschließende **Fußreflexzonenmassage** stimuliert die Ausscheidungsorgane und harmonisiert das innere Gleichgewicht.
- **Wellness-Massage**
Achtsame und einfühlsame Massage von Rücken, Nacken, Schultern, Armen oder Beinen glättet das Nervensystem und führt zu einer wohltuenden Entspannung.
- **Stoffwechsoptimierung und Gewichtsreduktion**
Mit einem speziellen Ernährungskonzept, das von **gesund & aktiv** über eine umfangreiche Vital- und Stoffwechselanalyse (bis zu 40 Blutwerte) zusammengestellt wird, wird Ihr Stoffwechsel und Drüsensystem angeregt (keine Diät!).



Tamara Citovics (*1956)
Heilpraktikerin, Astrologin
Beckenbodenkursleiterin

Seit über 10 Jahren bin ich als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig und habe schon viele Menschen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden begleitet. Dabei kommt mir sowohl meine über 20jährige astrologische Kenntnis als auch meine langjährige Erfahrung als Kursleiterin und Referentin in Einrichtungen der Erwachsenenbildung zugute.

Mitgliedschaften: Lachesis e. V.,
Gesellschaft für Shiatsu Deutschland
(GSD), Biochemischer Arbeitskreis,
Deutsche Gesellschaft für Ortho-
Bionomy (DGOB)

Honigmassage

Gönnen Sie sich
eine Massage
der besonderen Art

Loreleystr. 1
50677 Köln
Tel.: 0221 760 37 75
www.naturheilpraxis-citovics.de
