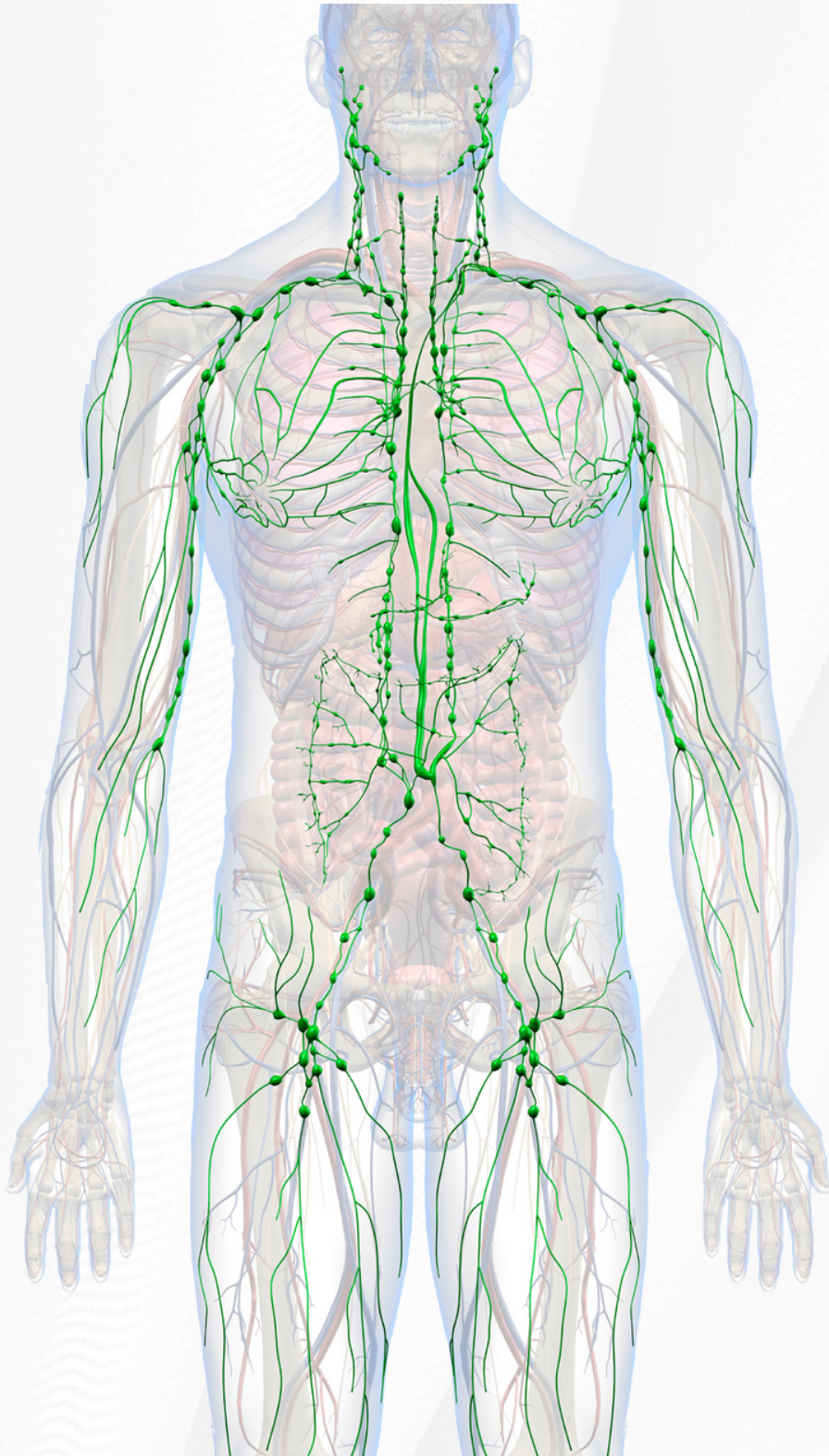




## DER WEG ZUR HEILUNG BEGINNT MIT FLIESSENDER LYMPHE



# WAS DAS LYMPHSYSTEM BEEINTRÄCHTIGT?

## SYMPTOME:

- Es kommt zu **Körperschwellungen**, Schwitzen, Gefäßgeflecht, Krampfadern an den Beinen, **verminderter Immunität** und Kraft.
- Es treten leichte Fieberschübe von etwa 37,2 bis 37,5 Grad auf.
- Vergrößerte **Lymphknoten** in den Bereichen Achsel, Leistengegend und Unterkiefer.
- Besonders häufig treten **Fettablagerungen** an den Ellenbogen, Knien und Beinen auf.
- **Cellulite** kann auch am ganzen Körper auftreten.
- Verschiedene **Hauterkrankungen**, Ekzem, Dermatitis und Schuppenflechte. Pickel treten häufig im Halsbereich, an den Brüsten und am Po auf.
- Adenoide und **entzündete Mandeln**.



## LOCATION

### ARDESSE

- Straubinger Str. 45, 93326 Abensberg

### KONTAKT

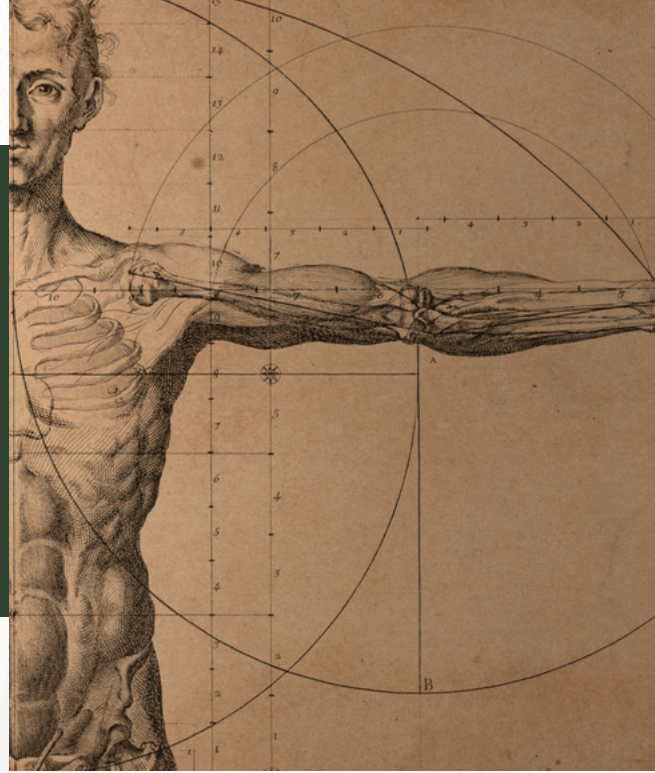
- Whatsapp 015205798154
- email [info@oxanagerr.de](mailto:info@oxanagerr.de)



## MEIN NAME IST OXANA GERR

Kosmetikmeisterin  
PMU und Laser Spezialistin  
Ernährungs- und Health Coach  
Körper Therapeutin

# DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN:



## EINE STÖRUNG DER ENTGIFTUNGSPHASEN DER LEBER.

- Es gibt verschiedene **Lebensmittel**, die dafür verantwortlich sind: **raffiniertes Zucker** und einfache Kohlenhydrate, die **Insulin-Spiegel** schnell steigern und Entzündungen verursachen.
- Konservierungsstoffe, Transfette und Zucker in Fertigprodukten
- Alkoholhaltige Getränke
- Orale **Verhütungsmittel** (Hormonsystem wird gestört)
- **Ungeeignete Kosmetika** (gehört zu Haushaltsgiften)
- **Mangel** an Aminosäuren, Vitaminen und Mineralien.
  
- Folgen von **Entgiftungsproblemen** sind Störungen der Gallenblase, eine Störung der Mikroflora, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Gasbildung und das **Versagen** der **Ausscheidung von Giftstoffen** über den Darm, die dann wieder aufgenommen werden müssen.

## WASSERMANGEL

- Bei Wassermangel ist es wichtig, sich an die **regelmäßige** und nicht zu hohe **Flüssigkeitszufuhr** zu gewöhnen, um die richtige Konsistenz der Galle zu erreichen.
- Wasser ist wichtig, um **Verstopfungen** zu verhindern und die erforderliche Flüssigkeitsmenge für den Transport der Lymphe zur **Ausscheidung von Giftstoffen aus Urin** oder Schweiß. Es ist jedoch wichtig, nur Wasser zu trinken.

# DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN:



## ANTITRANSPIRANTS

- **Deodorants beeinträchtigen die Lymphfunktion** sehr stark, denn Schwitzen ist wichtig. Wir haben einen einzigen Lymphpool, was sich auf die Brustdrüsen und ihre Gesundheit auswirkt. **Aluminium** kann zu einem der möglichen Gründe für **Brustkrebs** beitragen.

## HYPODYNAMIE

- Bewegungsmangel.
- Das Besondere an der Lymphe ist, dass sie **keinen Druckausgleich** wie das Blutsystem aufweist und ausschließlich durch Muskelbewegungen bewegt werden kann.
- **Lymphprobleme** können schwerwiegende Folgen nach sich ziehen, von Lymphstau, **Akne und Entzündungen** bis hin zur Onkologie.
- Die Muskeln transportieren die Lymphe und die Qualität des Lymphsystems ist abhängig von der Bewegung.

## ENGE KLEIDUNG

- wirkt sich negativ auf die Arbeit des **Lymphsystems** aus. Kleidung sollte keine Abdrücke auf dem Körper hinterlassen und den Körper nicht zusammendrücken und die **Bewegung der Lymphe** behindern.

# EMPFEHLUNGEN BEI DER LYMPHSTAUUNG.



## TRINKEN SIE SAUBERES WASSER.

- Ca. 30 ml pro 1 kg **Körpergewicht**.  
Verschaffen Sie sich eine neue Gewohnheit!  
Ich habe anfangs **Wasserflaschen** an  
möglichst vielen Orten, wo ich mich befinde,  
aufgestellt.

## NEHMEN SIE ELEKTROLYTE WIE MAGNESIUM UND KALIUM ZU SICH.

- Die **Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen** reduziert  
Wasseransammlungen. **Kalium und Magnesium** sind echte Wunderwaffen, die  
gegen Ödeme wirksam sind.
- Das **Trinken von Wasser** dient dazu,  
überschüssiges Wasser aus dem Körper zu  
entfernen (Spüleffekt). Das macht die Lymphe  
dünner und verhindert so **den Lymphstau!**

## Achte auf deine Ernährung und die Qualität der Lebensmittel.

Der menschliche Körper  
benötigt täglich Vitamine  
und Spurenelemente,  
unabhängig vom Alter.



Obwohl das Blutbild viele  
Informationen liefert, ist es  
notwendig, ein umfangreiches  
Beratungsgespräch und  
Anamnese!

Vereinbare ein  
unverbindliches Vorgespräch

# UNTERSTÜTZEN SIE DEN LYMPHFLUSS AUF BIOCHEMISCHE WEISE:

## SÜSSHOLZWURZEL- TEE

- 50 ml 2 Stunden vor den Mahlzeiten. Auch Rotklee. Fördert die Ausleitung von Giftstoffen aus dem Körper.

## ZUR ENTGIFTUNG

Nur eine Empfehlung!!!

- LIV ULTRA LEBER KOMPLEX von Sunday Natural (nur eine Empfehlung)-Premium-Komplex mit Cholin zur Unterstützung der Leberfunktion und mit Vitamin C zum Zellschutz vor oxidativem Stress.
- PHYTOCLEANSE von Sunday Natural (nur eine Empfehlung)- Die Mobilisierung, Umwandlung und Bindung von Fremdstoffen, Umwelttoxinen sowie schädlichen Stoffwechselprodukten sind komplexe Prozesse im Körper, in den viele Enzym- und Organsysteme involviert sind. (Täglich 2 Kapseln mit 0,2l Wasser einnehmen)



**Vitamine sind wichtig für die Entwicklung und das Wachstum des Körpers.**

**Sie beeinflussen alle Stoffwechselforgänge und Funktionen. Vitamine sind wichtig für den Körper.**

**Immunität, Gesundheit des Körpers, die Qualität der Haare und Nägel, die Qualität des Bindegewebes, die Stimmungsschwankungen und die Qualität des Schlafes.**

# SAUNA ODER BÄDER.



## SÜSSHOLZWURZEL- TEE

- Sehr effektiv: 2 Stunden davor **Tee aus Rotklee** einnehmen. Beim Schwitzen stößt der Körper diverse **Giftstoffe** aus, die sich im Gewebe angesammelt haben. Der Hintergrund: Durch die Hitze weiten sich Ihre **Blutgefäße und Schleimhäute** können sich leichter von Sekreten und Abfallstoffen befreien. Dieser natürliche **Reinigungsprozess** wird in der Sauna verstärkt und ist durchaus erwünscht. Achten Sie jedoch stets auf die für Sie geeignete **Temperatur und Sauna Art**.



Das Saunieren hat viele gesundheitliche Vorteile in Bezug auf das Immunsystem, den Kreislauf oder Hauterkrankungen





# BODY-WORK PROGRAMM

Wie sieht BODY WORK  
Session aus?

**Meine Kunden** kommen in der Regel zu mir, um ein Schönheitsproblem zu lösen. Auf der Liste stehen **fahle und erschlaffte Haut, Lymphstau** und **Trennsäcke, Doppelkinn** und tiefe **Falten**, Unreinheiten. Und nur wenigen davon bewusst, dass die Schönheit erst **im Körper** beginnt.



Wenn wir eine **schlechte Körperhaltung** haben, muss der Körper sich mobilisieren, um Gleichgewicht zu halten. Dadurch leiden unsere **Rückenmuskulatur**, der Brustkorb und die Schultern. Durch diese Störung werden Blutbahn, **Lymphsystem, Entgiftungsfunktion** des Körpers und **Verdauungssystem** beeinträchtigt, Lymphe staut und diese Probleme spiegeln sich auf unserem **Gesicht** wider.



**ICOONE** ermöglicht es dir, dein **BODY WORK-Programm** zu beschleunigen und die erwünschten **Resultate** schneller zu erzielen.







# BODY-WORK PROGRAMM

Während der Session werden wir die **genauen Beschwerden** der Kundin besprechen und mögliche Ursachen erläutern. Diese können sowohl in **der Körperhaltung**, dem **Lebensstil** als auch in der Gewohnheit liegen. Wir analysieren gemeinsam die Gründe und überlegen mögliche **Lösungsansätze**.



Wir arbeiten hier auch **körperlich** und gehen gemeinsam wichtige Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung durch. **Jede Kundin ist individuell** und genauso individuell sind die Übungen.



Aus den unterschiedlichen **Methoden und Techniken** habe ich für mich relevante Programme zusammengefasst, die ich gerne mit meinen Kunden teilen möchte. **Mein ganzheitlicher Ansatz** beinhaltet alle Aspekte des Lebens und ich bin überzeugt, dass **physische und psychische Zustände** eine wichtige Rolle in unserem Leben spielen.



**Techniken und Methoden, mit denen ich arbeite: Körperhaltungskorrektur und Faszienlockerung, Übungen aus Yoga, Pilates und Krafttraining, Ernährungsumstellung, Aromatherapie, Lymphdrainage, Faszienmassagen für Kopf, Gesicht und Hals.**



# BODY-WORK PROGRAMM

Nach der Session hast du ein genaues Verständnis und ein klares Bild davon, was du umsetzen kannst. Du kannst sofort mit einfachen Übungen beginnen und dich dann weiterentwickeln.



- **In einem 5-Block** gehen wir viel intensiver mit dem Thema um.
- Wir arbeiten in einer **kleinen Gruppe von 4 bis 5 Frauen einmal pro Woche** und gehen alle wichtigen Bereiche durch.
- In jeder Sitzung finden sowohl **theoretische Grundlagen** als auch **praktische Übungen** statt.
- Wir vertiefen unser Wissen wöchentlich, sodass du ein echter **Profi für deinen Körper** wirst.
- Du wirst **IHN** lieben, schätzen und umsorgen.
- Du hast schließlich nur eine **einzigste Kleidung** für dein ganzes Leben!





# EMPFEHLUNGEN

**Weitere Empfehlungen für den Alltag, die unsere Lympe positiv beeinflussen können.**

## **Ernährung.**

- Zucker, Milchprodukte und Kohlenhydrate reduzieren. Nur in der ersten Hälfte des Tages. Ein kleiner Trick ist, nach einer gesunden Mahlzeit ein kleines Stück Süßes zu verzehren.
- Zum Abendessen ist es am besten, auf Süßes zu verzichten und wenn es wirklich schwer fällt, dann sollte man Stück schwarze Schokolade mindestens 70 % essen.
- Regelmäßig essen und Abstände einhalten.

## **Körperliche Aktivität.**

- Schwimmen ist eine besonders empfehlenswerte Sportart. Der umgebende Wasserdruck wirkt sich positiv auf die Lympe aus. Es ist wichtig, dass das Wasser nicht zu warm ist.
- Es ist auch gut, Radfahren, Yoga oder Walking zu machen.

## **Übrigens...**

**warum schwellen vor allem die Gliedmaßen an? Weil die Schwerkraft sie nach unten zieht. Die berühmten 10.000 Schritte, leichtes Sportjogging, Schwimmen hilft hervorragend dagegen.**



# EMPFEHLUNGEN

## **Kontrastdusche.**

- Von unten nach oben in Lymphfluss-Richtung.
- Wir führen zuerst heißen und dann kalten Strom.
- Am Morgen beenden wir mit kaltem Wasser und am Abend beenden wir mit heißem Wasser.

## **Abend Workout.**

- Zur Verbesserung der Körperhaltung und Stärkung der Rückenmuskulatur werden schonende Übungen wie eine Handtuchrolle **nach Methode\*\*** durchgeführt.
- Achte auf deine Ernährung. Vermeide Kohlenhydrate und füge leicht verdauliche Eiweiße und Gemüse hinzu.
- Unterschätze **Abendrituale** nicht! Unser Nervensystem braucht Zeit, um sich zu erholen. Dazu gehören gedimmtes Licht, ätherische Öle, ruhige Musik und vieles mehr.

**\*\*Im BODY WORK** Programm gehen wir ausführlich auf die Übungen mit der Rolle ein.



# EMPFEHLUNGEN

## Wie geht es weiter?

**Du kannst diese Übungen selbstständig durchführen und wirst mit Sicherheit auch bald Fortschritte sehen.**

### **Bei mir gibt es die folgenden Optionen:**

- **Eine effektive und unterstützende Lymphdrainage.** Je nach Bedarf werden die Termine 2-4 mal im Monat durchgeführt.
- **(50 Min. 69.-)**
- **Eine weitere Body Work Session (2 Stunden 170.-),** bei der wir noch intensiver miteinander arbeiten und du weitere Übungen lernst.
- **Die Body Work Gruppen-Session 5-Block, je 2 Stunden, 4-5 Teilnehmer, 500,-**