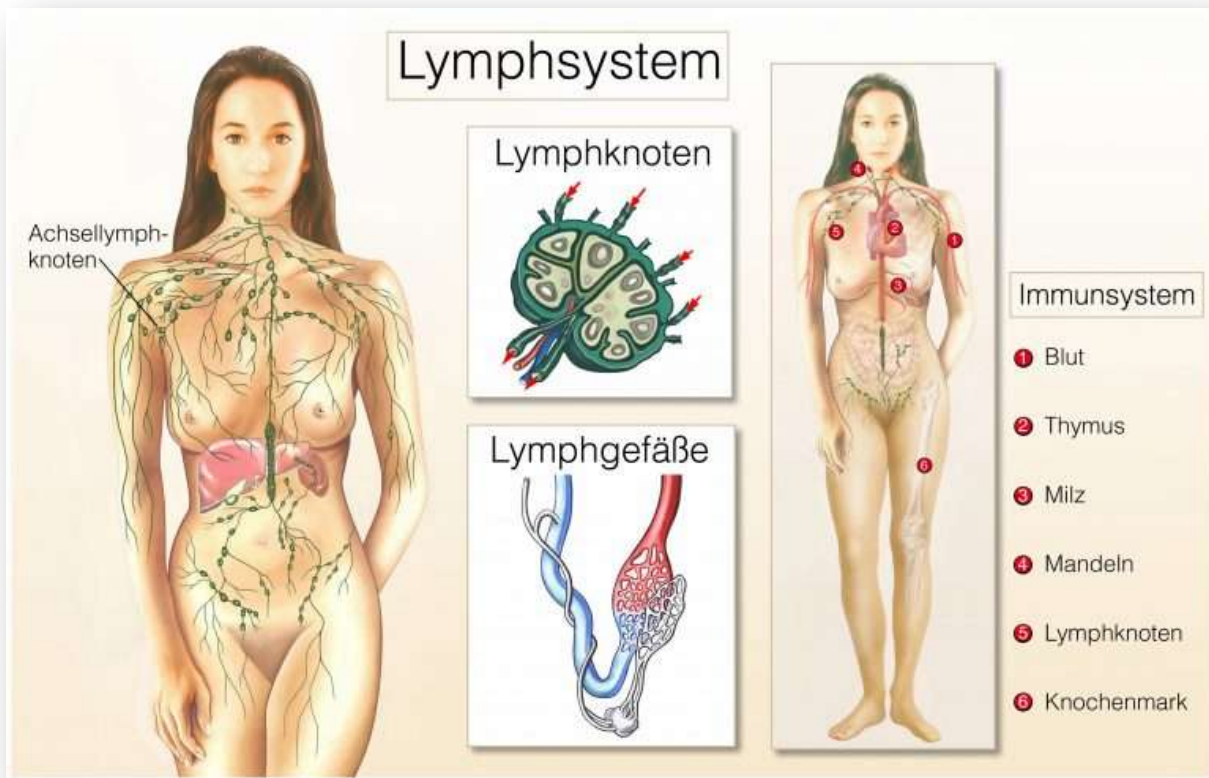


Wichtiger Teil der Entgiftung

Die Reinigung, Entgiftung und Anregung des Lymphsystems wird dir in kurzer Zeit ein erstaunliches Wohlbefinden schenken. Wie aber reinigt und stimuliert man am besten die Lymphe und das Lymphsystem?



Eine ganzheitliche Reinigung und Anregung des Lymphsystems ist eine der wichtigsten Massnahmen zur Heilung und Vorbeugung von Krankheiten aller Art. Harmlose Symptome für einen Lymphstau sind geschwollene Augen, schwere Beine und verschleimte Atemwege. Ein defektes Lymphsystem kann aber auch ernste Krankheiten verursachen. Das Lymphsystem ist die Kläranlage des Körpers. Ist das Lymphsystem nicht mehr in Ordnung, wird der Körper mit Giften, Schlacken, Bakterien und entarteten Zellen überschwemmt – und wird schliesslich krank. Eine ganzheitliche Reinigung und Anregung des Lymphsystems ist hier die Lösung.

Die Lymphe anregen und reinigen

Da kümmert man sich sorgfältigst um Entsäuerung, Darmreinigung, Leberreinigung und Nierenreinigung und vergisst dabei ganz das Lymphsystem. Das Lymphsystem aber ist gemeinsam mit dem Darm der wichtigste Teil unseres Immunsystems. Glücklicherweise ist es relativ einfach, die Lymphe zu reinigen – eine Massnahme, die ganz aussergewöhnliche Wirkungen auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

Das Lymphsystem besteht aus zwei Teilen:

Dem Lymphgefässsystem aus Lymphgefässen, der darin fliessenden Lymphe (Lymphflüssigkeit) und den dazwischen geschalteten Lymphknoten. Den lymphatischen Organen. Dazu gehören z. B. die Mandeln, die Milz, bestimmte Bereiche der Darmschleimhaut und der Wurmfortsatz am Ende des

Blinddarms. Wenn nachfolgend vom Lymphsystem die Rede ist, sprechen wir vom Lymphgefässsystem – wobei von einer Lymphreinigung natürlich auch die lymphatischen Organe profitieren. Warum aber sollte man das Lymphsystem und die Lymphe reinigen?

Das Lymphsystem – Die Kläranlage im Körper

Das Lymphsystem ist eine Art körpereigene Kläranlage, die das Körperwasser wunderbar sauber und gesund hält – aber nur, wenn alles klappt. Das jedoch ist nicht immer der Fall. Denn das Lymphsystem ist das Aschenputtel im Körper. Von allen Seiten wird es überhäuft mit Abfällen, Giften, Schlacken, Fetten, Bakterien, Parasiten, entarteten Zellen und vielem mehr und muss nun zusehen, wie es all das entgiftet, verarbeitet, umverteilt oder möglichst schnell aus dem Körper ausleitet. Die Gefässe des Lymphsystems verlaufen parallel zu den Blutgefässen. Doch gibt es zwei massgebliche Unterschiede zwischen dem Blutkreislauf und dem Lymphsystem:

Das Lymphsystem ist ein offenes System:

Während der Blutkreislauf ein in sich geschlossenes System darstellt, ein Kreislauf ohne Anfang und ohne Ende, handelt es sich beim Lymphsystem nicht um einen Kreislauf, sondern um ein System mit Anfang und Ende. Es startet mit seinen feinsten Gefässen, den Lymphkapillaren mitten im Gewebe, um nach einer umfangreichen Reise durch den Körper im venösen Blutkreislauf zu münden.

Das Lymphsystem hat keinen Antrieb:

Der Blutkreislauf wird vom Herz angetrieben. Das Lymphsystem jedoch hat keine Pumpe. Es wird stattdessen von Körper- und Muskelbewegungen sowie den Atembewegungen im Gang halten. Aber auch Gemeinsamkeiten gibt es: Wie das Blutgefässsystem, so besteht auch das Lymphsystem aus Gefässen, den Lymphgefässen. Und genau so, wie es grosse, kleine und ganz winzige Blutgefässe gibt, so gibt es auch verschieden grosse Lymphgefässe. Man nennt sie Lymphkapillaren, Präkollektoren, Kollektoren und Lymphsammelstämme – wobei die Kapillaren die kleinsten Lymphgefässe sind und die Sammelstämme die grössten.

Das Lymphsystem reinigt und entgiftet das Körperwasser

Die Lymphkapillaren befinden sich netzartig mitten im Gewebe. Während nun die Blutkapillaren die feinen Stoffwechselabfälle aufsammeln, die von den Zellen in die Zwischenzellflüssigkeit abgegeben werden, sind die Lymphkapillaren für den groben Abfall zuständig. Sie schnappen sich Bakterien, Bakteriengifte, Schwermetalle, Chemikalien, Viren, Pilze, entartete Zellen, Zellenbruchstücke, funktionsuntüchtige Zellen etc. und transportieren sie – schwimmend in der Lymphflüssigkeit (Lymphe) – bis zum Venenwinkel (am Schlüsselbein) und übergeben dort die jetzt gereinigte Lymphe in den venösen Teil des Blutsystems.

Filterstationen des Lymphsystems: Die Lymphknoten

Natürlich reinigt sich die gift- und müllbeladene Lymphe nicht von Geisterhand. Die Reinigung findet in den Lymphknoten statt. Dabei handelt es sich um Filterstationen, die in regelmässigen Abständen gruppenweise entlang der Lymphgefässe postiert sind. Bekannte Orte für Lymphknotenansammlungen sind die Leiste, der Hals und die Achselhöhlen. Aber auch im Bauchraum finden sich sehr viele Lymphknoten.

In den Lymphknoten wird jedoch nicht nur gefiltert, sondern auch regelrecht entgiftet und vernichtet. Denn die Lymphknoten sind voller Fresszellen und stellen zusätzlich eine Art Ausbildungslager für bestimmte Abwehrzellen (Lymphozyten) dar. Hier können Gifte neutralisiert, Bakterien eliminiert, Zellbruchstücke recycelt und Krebszellen aufgefressen werden. Die gereinigte Lymphe kann jetzt an den Blutkreislauf abgegeben werden. Unsere Gesundheit hängt massgeblich von der Leistungsfähigkeit des Lymphsystems ab. Denn was passiert, wenn das Lymphsystem defekt ist? Und wir vergessen, die Lymphe zu reinigen?

Defektes Lymphsystem – Kranker Mensch

Bei einem defekten Lymphsystem lässt die Leistungsfähigkeit der Lymphknoten bzw. der darin befindlichen Abwehr- und Fresszellen nach. Auch fließt die Lymphe nur noch sehr langsam. Man spricht von einem Lymphstau. Die Folgen eines Lymphstaus und eines defekten Lymphsystems können sehr mannigfaltig sein:

Schwellungen/Ödeme

Ist der Lymphfluss verlangsamt, kann es zu Schwellungen (Ödemen) kommen, meist an den Füßen und Händen, aber auch im Gesicht. Natürlich kann ein Lymphstau genauso ein Symptom für andere Probleme sein (z. B. für Nierenkrankheiten, Herzinsuffizienz, Hormonstörungen u. a.), die wir bereits hier besprochen haben: Wassereinlagerungen. Oft jedoch liegt die Ursache eines Lymphstaus und eines überlasteten Lymphsystems in der aktuellen Ernährungs- und Lebensweise und kann daher mit einer Lymphreinigung behoben werden.

Cellulite

Selbst Cellulite und Reiterhosen können von einem teildefekten Lymphsystem mitverursacht sein. Über 90 Prozent aller Frauen haben irgendeine Form der Cellulite. Ursache ist meist eine Kombination aus Übergewicht, Bewegungsmangel, schlechter Ernährung (Übersäuerung), genetischer Veranlagung und einem Lymphstau. Cellulite beginnt, wenn sich viele Fettzellen in einem bestimmten Gebiet versammeln, z. B. den Pobacken, den Oberschenkeln oder den Oberarmen. Zur typischen Dellenbildung kommt es, wenn die Bindegewebsfasern die Haut nach unten ziehen, während die Fettzellenansammlungen die Haut – wo keine Fasern sind – nach oben drücken. Es entstehen kleine Täschchen voller Fett. Hier können sich besonders gut Giftstoffe, aber auch überschüssige Lymphe einlagern. Führt man nun eine Lymphreinigung durch und fördert den Lymphfluss auch in den von Cellulite befallenen Regionen, reduziert man hier sowohl die Giftbelastung als auch die Lymphanhäufung, was zu einer Besserung der Cellulite führt.

Schleichende Vergiftung und chronische Krankheiten

Bei einem überlasteten oder nur teilweise funktionierenden Lymphsystem gelangt nun die teilweise ungereinigte Lymphe ins Blut und vergiftet schleichend den gesamten Körper. Je nachdem, wo jetzt die Schwachstelle des einzelnen Menschen ist, bricht eine Krankheit aus. Erst sind es vielleicht "nur" chronische Kopfschmerzen, unerklärliche Müdigkeit, Leistungsabfall und Konzentrationsstörungen. Langfristig entstehen chronische Beschwerden aller Art. Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können sich entwickeln oder verstärken. Auch steigt bei einem überlasteten Lymphsystem die Gefahr für Gelenkschmerzen, Menstruationskrämpfe, Brustspannen, Verdauungsbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Akne, Hautausschläge und vieles mehr. Je stärker natürlich auch die Giftbelastung des einzelnen Menschen ist, umso gravierender wirkt sich eine Blockade im Lymphsystem aus. Gifte können aus sehr unterschiedlichen Quellen stammen. Doch ganz gleich, ob die Gifte nun ihren Ursprung in Medikamenten, Impfstoffen, Putzmitteln, Pestizidrückständen oder Tattoos haben, sie alle belasten das Lymphsystem.

Häufige Infekte, schneller Krebs

Kann das Lymphsystem auch eindringende Krankheitserreger nicht mehr umfassend abtöten, kommt es überdies verstärkt zu Infekten. Dazu gehören bakterielle Infektionen, aber auch Pilz und Virusinfektionen. Und wenn sich entartete Zellen ungestört verbreiten können, entstehen auch viel leichter Krebsgeschwüre und Metastasen.

Liegt bereits eine Krankheit vor, ist eine Heilung nahezu ausgeschlossen, wenn der Lymphfluss ins Stocken geraten und das Lymphsystem überlastet ist. Das Lymphsystem und die Lymphe sollten daher sehr sorgfältig gepflegt und in regelmässigen Abständen gewartet, sprich gereinigt werden.

Eine Lymphreinigung, bei der man nicht nur die Lymphe reinigt, sondern das gesamte Lymphsystem, hat zwei Hauptziele:

Der Lymphfluss wird angeregt und aktiviert, damit die Lymphe rasch durch den Körper fließen und somit auch Schlacken, Gifte, Krankheitserreger und Krebszellen schnell ausgeleitet werden können. Der Körper wird insgesamt entlastet, damit sich das Lymphsystem voll der Regeneration und Reinigung von Altlasten widmen kann. Oft denkt man bei einer Lymphreinigung an nichts anderes als an die Lymphdrainage, die von einem Experten (Physiotherapeuten) durchgeführt wird. Die Lymphdrainage ist zwar eine gute Idee, doch will man nicht ständig zum Therapeuten rennen und kann überdies auch zu Hause sehr viel für ein gesundes Lymphsystem tun.

Die ganzheitliche Lymphreinigung

Viele der nachfolgend erklärten Aspekte einer Lymphreinigung sollten am besten dauerhaft in den Alltag integriert werden (z. B. ausreichend Bewegung, reichliches Trinken von Wasser, eine gesunde Ernährung). Die Mindestdauer der Lymphreinigung mit allen aufgeführten 9 Massnahmen sollte jedoch 10 bis 14 Tage betragen. Idealerweise führt man die Lymphreinigung nach einer Darmreinigung durch, da dann eine wichtige Quelle für eine mögliche Verschlackung und Belastung des Lymphsystems bereits aus dem Weg geräumt ist. Da das Lymphsystem – wie wir oben gesehen haben – keinen Antrieb besitzt (der Blutkreislauf hingegen wird vom Herzen angetrieben), besteht ein wichtiger Aspekt der Lymphreinigung darin, den Lymphfluss zu aktivieren.

Effektive Massnahmen um das Lymphsystem anzuregen und zu reinigen:

Bewegung

Bewegung ist das A und O. Nichts bringt den Lymphfluss so gut auf Trab wie regelmässige Bewegung. Nun ist nicht jeder ein Sportfanatiker – sonst hätte er/sie höchstwahrscheinlich auch kein Lymphproblem. Eine sehr einfache Methode, sich zu bewegen, ohne sich gleichzeitig besonders anstrengen zu müssen, ist das Rebounding, zu deutsch: Das Schwingen auf dem Minitrampolin. Und wenn du Sorge hast, das Gleichgewicht zu verlieren, so kannst du das Trampolin so platzieren, dass du dich irgendwo festhalten kannst, z. B. unter einer Teppichstange. Oder du kaufst dir ein Trampolin mit speziellen Halte-Vorrichtungen. Auch Tai Chi, Yoga, Stretching, Pilates, Tanzen, Schwimmen oder ganz einfach forsches Spazierengehen bringt den Lymphfluss in Schwung und hilft sehr gut bei der Lymphreinigung. Wichtig ist, dass du eine Bewegungsart findest, auf die du jeden Tag mehrmals Lust hast und die du gerne machst. Da man nicht jeden Tag mehrmals Schwimmen gehen kann – es sei denn, man hätte einen Pool im Haus – solltest du dir in jedem Falle mehrere Bewegungsarten aussuchen. Praktisch ist erneut das Trampolin, denn es kann im Wohnzimmer stehen und somit in jedem Augenblick ohne Aufwand genutzt werden. Schwinge z. B. zwei bis drei Mal täglich jeweils 10 bis 20 Minuten auf dem Mini-Trampolin. Auf diese Weise kommt deine Lymphe gar nicht mehr dazu, einen Stau zu verursachen und es wird für deinen Organismus einfacher, die Lymphe zu reinigen. Selbstverständlich wären auch ein Stepper, ein Laufband, ein Cross- oder Hometrainer, ein Rudergeät etc. sehr gute Möglichkeiten, um zu Hause zu jeder Zeit in Bewegung zu bleiben.

1) Richtige Atmung

Eine tiefe Atmung ist ein anderer wichtiger Faktor, mit dem sich die Lymphe reinigen lässt, wodurch der Lymphfluss wieder an Fahrt gewinnt und man einen Lymphstau beheben kann. Denn durch das Atmen bewegen sich die inneren Organe sehr stark. Das Zwerchfell hebt und senkt sich und drückt beim Einatmen die darunterliegenden Organe gegen den Bauchraum, damit sich die Lungen ausdehnen können, was sich beim Ausatmen wieder umkehrt. Setz oder lege dich also entspannt hin. Sorge für ein ruhiges Umfeld und schliesse die Augen. Atme nun langsam durch die Nase ein, achte darauf, dass der Atem bis in den Bauch fließt und sich die Bauchdecke anhebt. Zähle – während du langsam einatmest – mindestens bis fünf, besser bis acht, wobei jede Zahl eine Sekunde lang dauern sollte. Atme dann langsam wieder aus – und zwar durch den Mund. Lass den Atem strömen, drück ihn also nicht aktiv heraus. Versuche auch das Ausatmen fünf bis acht Sekunden dauern zu lassen. Atme auf diese Weise

so oft du magst, mindestens aber 10 bis 15 Mal und führen diese Übung zwei bis drei Mal täglich durch, um deine Lymphe gründlich zu reinigen.

Lymphmassage

Zwar ist es am besten, den Lymphfluss durch aktive Muskelbewegungen und Atemübungen zu motivieren. Doch kann zusätzlich eine Lymphmassage durchgeführt werden, um einen Lymphstau zu beheben und die Lymphe zu reinigen. Auch in Situationen, in denen man für sportliche Aktionen nicht viel übrig hat, ist die Lymphmassage eine sehr gute Methode, den Lymphfluss anzuregen, z. B. dann, wenn man bettlägerig ist oder Kopfschmerzen oder andere Beschwerden hat.

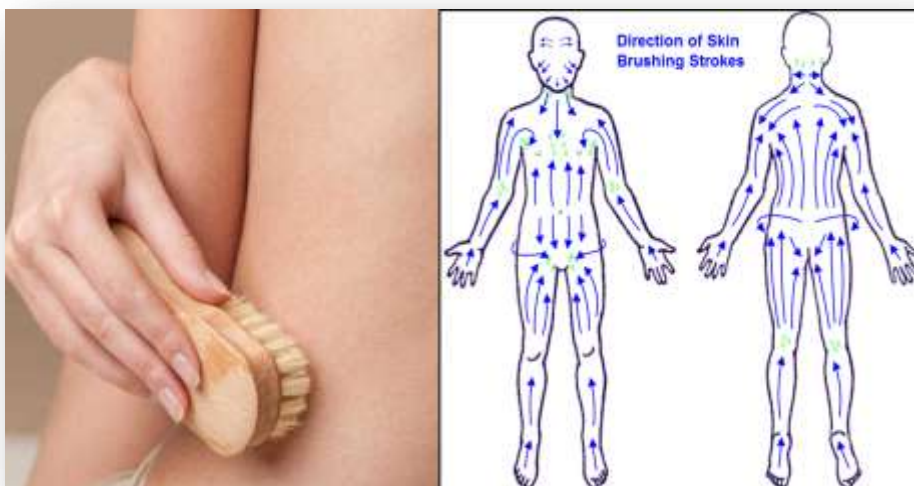
Oft wird eine Lymphmassage mit einer professionell durchgeführten Lymphdrainage gleich gesetzt. Doch gibt es auch andere Formen der Lymphmassage, unter anderem eine solche, die man selbst durchführen kann. Die Vorgehensweise ist schwierig nur mit Worten zu erklären. Daher möchten wir dich auf ein Video zur Lymph-Selbstmassage mit einer genauen Anleitung aufmerksam machen. [Du findest es hier: Lymph-Selbstmassage \(englisch\)](#). Die Lymph-Selbstmassage kann eine sehr gute Selbsthilfe-Massnahme darstellen, wenn man z.B. häufig unter Kopfschmerzen und Schwindel leidet, was durchaus auch durch einen Lymphstau im Kopf verursacht werden kann. Du siehst also, dass es sehr sinnvoll ist, die Lymphe zu reinigen. Denn oft verflüchtigen sich dadurch so manche Beschwerden, deren Ursache man nicht kannte und die man schon gar nicht mit dem Lymphsystem in Zusammenhang gebracht hatte.

Trockenbürsten-Massage

Die Trockenbürsten-Massage wird in vielen Kulturen angewendet und stellt eine äusserst wirkungsvolle und zugleich einfache Methode dar, mit der man die Lymphe reinigen und den Lymphfluss anregen kann. Die Trockenbürsten-Massage reduziert überdies Cellulite und hinterlässt eine zarte, glatte und rosige Haut. Führe die Trockenbürsten-Massage mindestens ein mal täglich aus, am besten vor der Morgendusche, da die Massage auch sehr gut den Kreislauf auf Trab bringt und die anschliessende Dusche die gelösten Hautpartikelchen entfernt. Ideal ist die Massage, wenn man sie zwei Mal täglich durchführt – morgens und mittags. Am Abend eher nicht, da die Massage anregend wirkt. Jeder Durchgang kann zwischen 2 und 20 Minuten dauern.

Und so wird die Trockenbürsten-Massage durchgeführt: Wenn du von dem hohen gesundheitlichen Nutzen einer Trockenmassage profitieren willst, bürste deine Haut vor jedem Duschen oder Baden sorgfältig – selbstverständlich unter Aussparung verletzter Hautbereiche (Entzündungen, Ausschläge etc.). Auch das Gesicht solltest du ausschließlich mit einer speziellen Gesichtsbürste behandeln.

Bürste die Haut mit langen Strichen und leichtem Druck wie folgt:



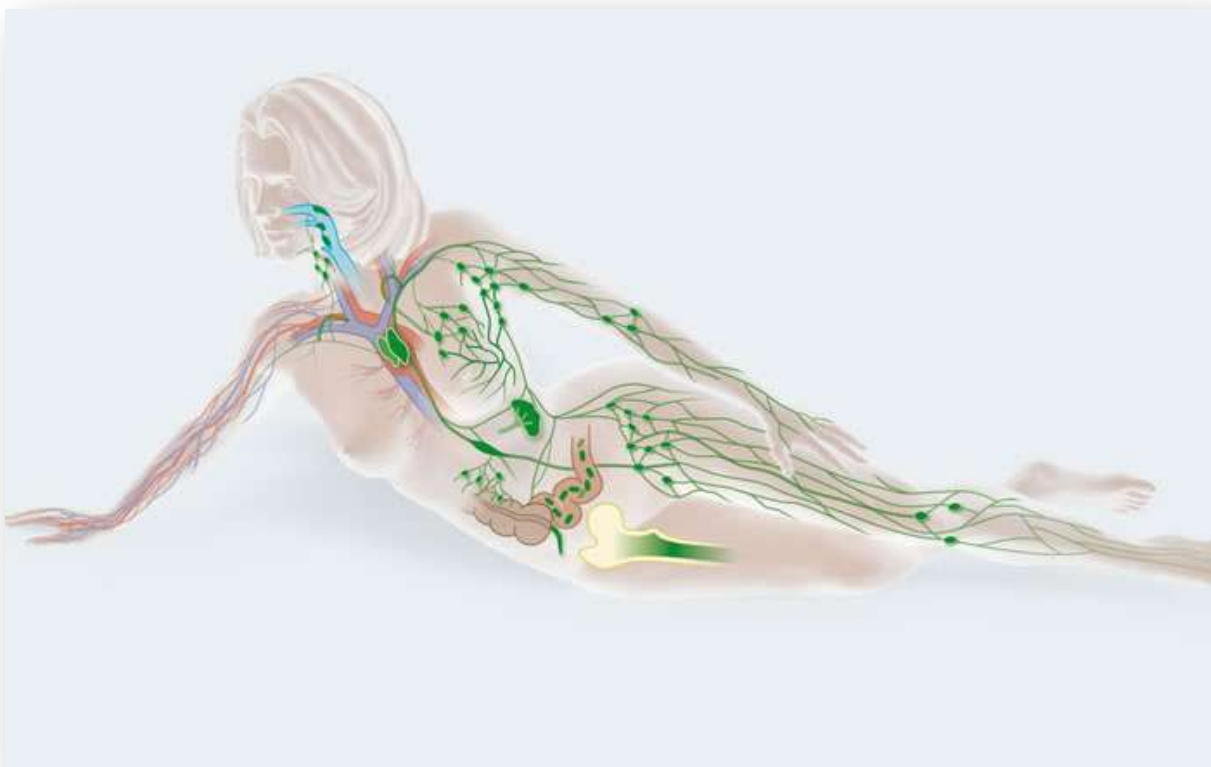
Beginne am äußeren rechten Fuß und bürste in Richtung Rumpf, anschließend am inneren rechten Fuß fortfahren. Am Oberschenkel und Po können auch kreisende Bewegungen gemacht werden. Anschließend zum linken Bein wechseln. Jetzt sind die Arme dran: Beginne am rechten Handrücken und bürste über die Armaußenseite bis hoch zur Schulter und danach innen wieder in gleicher Richtung. Wechsel zum linken Arm und verfare ebenso. Im Bereich des Bauches und der Brust soll die Strichführung kreisförmig sein. Da die Trockenbürstenmassage eine anregende Wirkung hat, ist es sinnvoll, sie morgens durchzuführen. Am Abend angewandt, kann sie zu Einschlafstörungen führen. Einen optimalen Erfischungseffekt erzielst du, wenn du nach der Bürstenmassage kalt duschst.

Wasser

Die Lymphe ist eine Flüssigkeit und unser Körper enthält zwei Mal so viel Lymphe wie Blut. Je flüssiger die Lymphe ist, umso besser kann sie fließen. Trinkst zu wenig, dickt Lymphe jedoch ein und es kommt zum Lymphstau. Je zähflüssiger wiederum die Lymphe ist, umso länger verbleiben Schlacken, Gifte, Bakterien und Krebszellen in ihr und umso wahrscheinlicher ist es, dass sich daraus eine Krankheit entwickelt. Trink daher unbedingt ausreichend stilles Wasser. Ideal sind 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Wenn du also z. B. 60 Kilogramm wiegst, dann trink mindestens 1,8 Liter Wasser pro Tag. Nur so kannst du deine Lymphe reinigen und nur so können all die anderen Massnahmen überhaupt Wirkung zeigen.

Kräuter

Zu einer effektiven Reinigung und Anregung des Lymphsystems gehören überdies spezielle Kräuter, die in unterschiedlichen Zubereitungen eingenommen werden können, Lymphe über ganz verschiedene Wirkmechanismen reinigen und das Lymphsystem gleichzeitig stärken helfen. **Schachtelhalm** als Frischpflanzenpresssaft oder in Tropfenform festigt u. a. aufgrund seines Siliciumgehalts das Bindegewebe und wirkt überdies leicht entwässernd, nimmt also Lymphüberschüsse aus dem Gewebe.



Bromelain ist das Enzym aus der Ananas. Es reinigt die Lymphe, hemmt die Ödementstehung und damit Wassereinlagerungen infolge eines Lymphstaus. Es sollte in magensaftresistenten Kapseln eingenommen werden.

Roskastaniensamenextrakt (in Kapseln) schützt und stabilisiert die Gefässwände und beugt Wassereinlagerungen vor.

Steinklee-Kraut-Tee verbessert aufgrund seines Cumarinhalts den Lymphfluss und wirkt der Ödembildung entgegen. Man übergiesst pro Tasse 1 bis 2 TL Steinklee-Kraut mit kochendem Wasser und lässt den Tee 10 Minuten lang ziehen, bevor man ihn abgiesst. Zwei bis drei Tassen sollten täglich getrunken werden.

Lymph-Teemischung: Alternativ zu den obigen vier Präparaten kann eine Teemischung eingesetzt werden. Sie reinigt die Lymphe, entstaut das Lymphsystem, steigert den Lymphabfluss und entwässert. Die Lymph-Teemischung besteht aus:

Ringelblumenblüten, Brennnesselkraut, Birkenblättern, Schachtelhalm und Honigklee-Kraut

Die Kräuter werden zu gleichen Teilen gemischt und über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht. Anschliessend kocht man den Tee mindestens 10 Minuten lang, giesst ihn ab und trinkt davon täglich 2 bis 3 Tassen. Die nächsten Schritte zielen darauf ab, das Lymphsystem zu entlasten, damit es sich der Entgiftung der Altlasten und der Regeneration widmen kann, ohne ständig mit neuen Belastungen konfrontiert zu werden.

Gesunde Ernährung

Mit Fast Food oder Supermarkt-Fertignahrung lässt sich die Lymphe nicht reinigen, da sie auf diese permanent mit Abfallstoffen und Schlacken überhäuft wird. Eine gesunde Ernährung aus möglichst frischen und unverarbeiteten Zutaten reduziert daher nicht nur die Gift- und Schlackenbelastung des Körpers und des Lymphsystems, sondern liefert auch eine Menge Vitalstoffe, die zur Regeneration und vollen Funktionsfähigkeit der Lymphknoten und der übrigen lymphatischen Organe erforderlich sind. Eine gesunde Ernährung unterstützt ferner die einwandfreie Funktion sämtlicher Ausleitungsorgane: Darm, Leber und Nieren. Je besser diese Organe funktionieren, umso sauberer und gesünder bleibt das Lymphsystem und umso besser kann sich die Lymphe regelmässig selbst reinigen.

Probiotika

Das Verdauungssystem steht direkt mit dem Lymphsystem in Verbindung. Ohne ein sauberes Verdauungssystem lässt sich die Lymphe folglich nicht reinigen. In der Darmschleimhaut befindet sich ein Teil des Lymphsystems höchstpersönlich – die sog. Peyer-Plaques. Dabei handelt es sich um kugelig angeordnete Ansammlungen von Lymphozyten (Abwehrzellen). Man spricht auch von Lymphfollikeln. Hier findet die Bildung und Ausbildung dieser Abwehrzellen statt. Die Peyer-Plaques sind somit ein massgeblicher Bestandteil des Immunsystems. Zusätzlich gelangen Teile der resorbierten Nährstoffe (insbesondere Fette) vom Darm direkt ins Lymphsystem. Diese beiden engen Verbindungen zwischen Verdauungs- und Lymphsystem zeigen, wie wichtig es ist, den Darm zu pflegen und gesund zu halten. **Denn ein kranker, verschlackter oder gar entzündeter und gereizter Darm verschmutzt und belastet das Lymphsystem extrem.** Ein solcher Darm macht es unmöglich, die Lymphe zu reinigen. Daher gehört zu den Massnahmen, die das Lymphsystem reinigen, mindestens auch die Einnahme eines hochwertigen Probiotikums (z. B. Combi Flora). Es sorgt dafür, dass sich eine gesunde Darmflora entwickelt, dass Fäulnisbakterien und Pilze zurückgedrängt werden, dass Altlasten im Darm schnell abgebaut und ausgeschieden werden und dass sich die Darmschleimhaut erholen und regenerieren kann. Zusätzlich wirkt das Probiotikum entzündungshemmend, entgiftend und immunstärkend. Aufgrund dieser engen Verbindung zwischen Darm und Lymphsystem, stellt **die Lymphreinigung einen hervorragenden Abschluss für jede Darmreinigung** dar. Es können selbstverständlich auch die genannten Massnahmen zur Reinigung der Lymphe in den Ablauf einer Darmreinigung integriert werden – denn was den Darm reinigt, reinigt auch die Lymphe und

umgekehrt. Daher gehört die Einnahme eines Probiotikums sowohl zu einer Darmreinigung als auch zur Lymphreinigung.

Begleitende Massnahmen zur Lymphreinigung

Weitere Aspekte, die du berücksichtigen solltest, wenn du dein Lymphsystem anregst und reinigst, sind die folgenden:

Meiden Sie unbedingt **enge (BH) Kleidung**. Sie behindert den Lymphfluss, fördert Lymphstau und engt die Lymphknoten ein, so dass diese nicht ordnungsgemäss arbeiten können. Ziehen Sie Massnahmen in Erwägung, die eine **Entgiftung des Körpers** fördern können, wie z. B. Saunagänge, Chlorella-Kur, Bentonit-Einnahme, Optimierung der Antioxidantienversorgung etc. Überprüfen Sie überdies, ob eine Schwermetallbelastung aus Zahnfüllungen oder anderen Quellen vorliegen könnte und führe u. U. nach der professionellen Amalgamentfernung (Zahnsanierung) zunächst eine Quecksilberausleitung durch.

Denken Sie an das oben Gesagte: Je sauberer und gesünder der Darm, die Leber und die Nieren, umso besser geht es dem Lymphsystem. Denn je belasteter und je kränker der Darm, die Leber und die Nieren sind, umso mehr wird auch das Lymphsystem belastet. Sie können sich daher mit der Durchführung einer **Darmreinigung**, einer **Leberreinigung** und einer **Nierenreinigung** vertraut machen und diese Programme in den nächsten Monaten durchführen – aber nicht alle auf einmal, sondern nacheinander und mit jeweils mit vier bis sechs Wochen Pause, bis Sie mit dem nächsten Programm starten.

Auch eine **seelische Last** kann den Lymphfluss einschränken und verhindern, dass sich die Lymphe reinigen lässt. Oft stecken wir in einem bestimmten negativen Muster fest und scheinen unfähig, es zu verlassen und uns zu ändern. Diese Unfähigkeit, sich aus einer Blockade zu befreien, kann sich auf Körperebene in Form eines Lymphstaus (Lymphblockade) manifestieren. Würden wir das Leben und die Dinge nicht so krampfhaft festhalten, sondern alles frei fliessen lassen, würde die Anspannung auch unseren Körper viel eher verlassen können. Wenn Sie dies an sich selbst beobachten, dass immer wieder dieselben unangenehmen Situationen entstehen – immer wieder derselbe Streit, immer wieder dieselben Fehlgriffe in der Partnerwahl, immer wieder dieselbe Geldnot, so lohnt es sich, hier einmal genauer nachzusehen und zu überlegen, warum wir uns nicht ändern können. Ein Gespräch mit einem guten Freund, Therapeuten oder Seelsorger kann auch hier oft die Augen öffnen und für Klarheit sorgen und im Nachgang schliesslich auch den Lymphstau lösen.



Ernährung und Lymphsystem

Dass im Zusammenhang bei der Lymphe noch nicht mehr über die Ernährung gesprochen wird, hat damit zu tun, dass komplexe Wechselwirkungen im Körper in der Medizin noch wenig erforscht sind. Wenn man sich mit den Aufgaben der Lymphe vertieft auseinandersetzt, wird klar, dass sie angewiesen ist auf verschiedene Substanzen aus der Ernährung. Das Lymphsystem bildet neben dem Blutkreislauf, ein eigenes Transportsystem. Es führt vor allem mittelkettige Fettsäuren, Proteinkomplexe viele verschiedene Salze, Mineralien sowie verschiedene Abbauprodukte mit sich. Die Lymphe besteht aus geformten Elementen (Zellen) und Lymphplasma. **Ihr pH-Wert beträgt 7,41**. Es handelt sich bei der Lymphe wie bekannt jedoch um keinen eigenen „Kreislauf, denn die Lymphgefässe beginnen blind im Zwischenzellraum und münden später in das venöse

System ein. Die Lymphe ist massgeblich an der Entgiftungsfähigkeit von Blut und Zellen beteiligt.

Naturheilkundliche Betrachtung

Das Blut gilt geisteswissenschaftlich als „Ich-Träger“. Die Lymphe als „Licht/Lebensträger“. Lymphe ist ein zweiter Saft, der im Menschen pulsiert, ein Saft, der dem Seelischen viel näher steht, als dies bei dem Chylus, dem Magen- und Darmsaft des Speisebreis, der Fall ist, obwohl ja seelische Zustände auch auf die Verdauung und den ganzen Kreislauf des Speisesaftes ihren tiefgehenden Einfluss haben. Im physischen Leib drückt sich Physisches, Lebendiges, Seelisches und Geistiges gleichzeitig aus: Unsere Sinnesorgane sind rein physisch, die Drüsen sind Ausdruck des Bildekräfteleibes, das

Nervensystem und das Lymphsystem sind Ausdruck des Seelischen (des Astralleibes) und das Blut ist Ausdruck des Geistigen. Lymphknoten (früher sagte man richtiger Lymphdrüsen) vermitteln wie alle endokrinen Drüsen Seelisches (alles das, was wir denken, was wir fühlen, was wir wollen) in entsprechend differenzierter Weise in den lebendigen Körper. Sie sind die Vermittlungsstelle. Fehlfunktionen durch Blockaden der Lymphknoten wirken sich energetisch-körperlich aus.

So gibt es keine Geschwulstbildung ohne Lymph-Stau-Beteiligung. Die Lymphe aus humoraler Sichtweise hat einen Bezug zum Phlegma/Schleim. Und Schleim hat einen Bezug zu Bakterien, Viren und Pilze. Darum sollte darauf geachtet werden, dass alles was das fließende Phlegma unterstützt in der Ernährung bewusst genossen wird.

Folgende Ernährungsempfehlungen unterstützen den harmonischen Lymphfluss

Rhythmus ist grundsätzlich wichtig für unseren Stoffwechsel, eine rhythmische Mahlzeitenverteilung und eine harmonische Verteilung der Nahrungszufuhr im Rhythmus des Lichts lässt die Lymphe besser fließen.

Trinkwasser / Wasser

Die Flüssigkeitszufuhr richtet sich nach der ausgewogenen Ernährung. Es sollte nicht weniger als 1 Liter getrunken werden. Bevorzugt sollte Wasser und ergänzend dazu Kräutertee getrunken werden. Je

bicarbonatreicher (basischer) Wasser ist, desto eher kann es Säuren binden. Ganz wichtiger Faktor ist die Reinheit des Wassers, hier sollte auf gefiltertes Wasser aus der Wasserleitung zurückgegriffen werden. Informationen rund um das Thema *Wasser* und **Vitamine** und ein gutes eBook diesbezüglich finden Sie kostenlos unter <https://cleanquell.com>

Fette / Fettqualität

Gute Qualität und massvoll und meiden Sie Margarine in allen Formen !!!! Hochwertige Pflanzenöle sind den tierischen Fetten vorzuziehen, dabei Vorsicht mit Milchfetten, Butter als Streichfett, ansonsten kaltgepresste Pflanzenöle. Vorsicht mit versteckten Fetten und zu stark erhitzten und veränderten Fetten wie Margarine etc.. Achten Sie auf ein ausgewogenes Omega3 zu Omega 6 und 9 Verhältnis, denn Omega 3 fehlt meistens immer etwas.

Salze

Qualitativ hochwertiges Salz wie Himalaya Salz (auch als Pink-Salz bekannt) oder Meersalz oder andere saubere Salze zusetzen beim Kochen und nicht zu viel, sollte sich das Gleichgewicht mit Kräutern und Gewürzen halten. Auch etwas Zurückhaltung bei gesalzenen Snacks und Leckerchen üben. Der wichtigste Punkt ist bei der Neigung zu Krämpfen auch an Salz zu denken, es ist nicht immer ein Magnesiummangel und nach Aktivitäten / Erschöpfung eher salziges als was süßes zuzuführen.

Eiweiss

Hochwertige und leichtverdauliche Proteinträger wie Geflügel, mageres Fleisch, Fisch, nicht zu häufig Milchprodukte, in zwei Mahlzeiten pro Tag Eiweiss einbauen, jedoch als Beilage von Gemüse. Bei der Zubereitung von Fisch und Fleisch sanfte Garmethoden bevorzugen wie Niedertemperaturgaren,

Schmoren, Pochieren. Stark erhitzte Produkte wie Grilliertes, stark gebratenes, UHT-Produkte und Fertiggerichte mit Fisch- oder Fleischzusatz besser meiden. Grüne Gemüse, Algen und Gräser weisen auch Eiweisse auf und helfen beim entgiften (siehe Chlorella-Alga)!

Kohlenhydrate

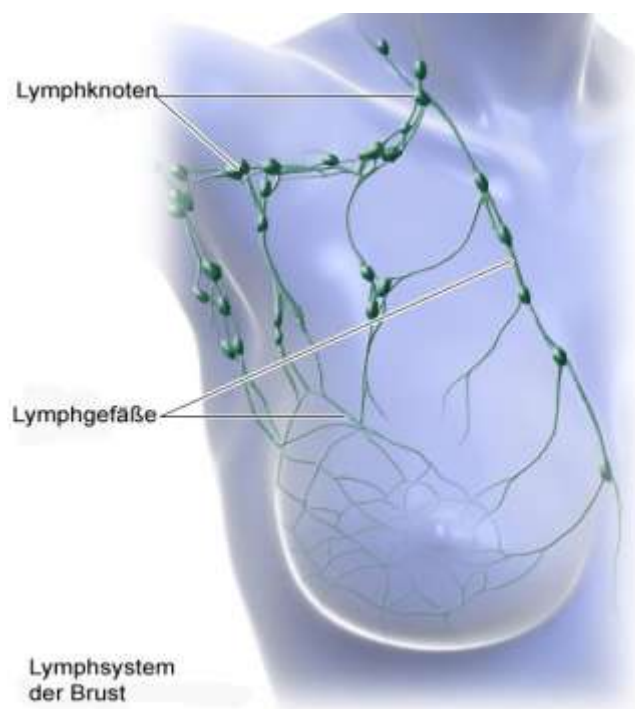
Glyconährstoffreiche Nahrungsmittel wie Gemüse, Früchte, Getreide, Kräuter, komplexe Kohlenhydrate evt leichtverdaulich zubereiten, Zucker und Gesüsstes insbesondere in Zusammenhang mit Fett und am besten einfach GANZ meiden, besonders bei Lymphstauungen und Venenleiden.

Thermik / Temperatur

Dies hat einen sehr starken Bezug zur Milz und die Milz zur Lymphe, darum ist die Thermik wichtig zu beachten und empfehlen täglich min. eine warme Mahlzeit zu geniessen, Gelbe / Orange Nahrungsmittel sollen regelmässig in die Ernährung mit eingebaut werden. Auch hier den fast unvermeidlichen Zucker so gut es geht vermeiden oder min. klein halten. Im Kühlschrank gekühlte kalte Getränke und Speisen sollten möglichst vermieden werden. Dabei hat die rhythmische Mahlzeitenverteilung, wie oben beschrieben, eine stärkende Auswirkung auf die Milz.

Regelmässig Entgiften

Ein- bis zweimal jährlich ein Fasten oder Teilfasten einhalten, dabei wöchentlich einen Schalt-Tag oder Basentage einhalten, regelmässige Darmreinigung, Bittersalz oder auch Einläufe / Kräutereinläufe etc um hier nur einige der vielen Möglichkeiten zu nennen. Regelmässig Hautabreibungen, Kneipen, Saunagänge die beim Ausleiten sollte der Säure-Basenhaushalt auf jeden Fall mitberücksichtigt werden sollten. Dabei Schwankungen im pH-Wert beachten (Urintest aus Apotheke reicht) und beobachten.



An die Damenwelt, meidet einen BH wann immer es geht und ganz besonders jene mit Drahtbügeln !!!