

Merkblatt

„Lymphreinigung“

Die Menge an Lymphe ist ca. dreimal so viel wie die Menge an Blut, das sind ca. 15-18 Liter Lymphe. Das Lymphsystem durchzieht den Körper stets parallel zu den Blutbahnen und hat keinen eigenen Motor so wie das Herz für das Herz-Kreislauf-System. Zu den lymphatischen Organen zählen: Lymphatischer Rachenring, Milz, Wurmfortsatz am Ende des Blinddarms, Peyer-Plaques. Die Lymphe sollte regelmäßig gereinigt werden durch

- Reines Wasser trinken
- Gesund ernähren
- Darm reinigen
- Bewegen (Trampolin springen, Laufen, Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen, Langlaufen, Yoga, Tai Chi, Hüpfen, Seilspringen, ...)
- Tief Atmen
- Lymphdrainage, Lymphmassage, Manuelle Bauchbehandlung nach F.X. Mayr
- Trockenbürsten
- Infrarotsauna, Sauna, im Wechsel kalt und warm duschen
- Schröpfen (nur nach therapeutischer Empfehlung)
- Heilpflanzen
 - Honigklee (*Melilotus officinalis*)
 - Stinkender Storchschnabel (*Geranium robertianum*) Urtinktur (Fa. Ceres)
- Lymphtee
 - Ringelblumenblüten, Brennnesselkraut, Birkenblättern, Schachtelhalm und Honigklee Kraut

Vorteile von Bewegung

- Stärkt das Herz- und Kreislaufsystem und macht die Blutgefäße elastischer!

- Senkt den Herzschlag in Ruhephasen und erhöht die Sauerstofftransportkapazität des Blutes
- Erhöht die Sauerstoffzufuhr und die Knochendichte!
- Verbessert den Lymphabfluss und somit die Entgiftung!
- Erhöht die Entgiftung durch Schweißproduktion und Ausscheidung über die Haut!
- Ist für den Darmperistaltik extrem wichtig!
- Verbessert die Gehirnleistung und die Koordinationsfähigkeiten!
- Erhöht die Leistungsbereitschaft!
- Trägt zur Entspannung bei und baut Yin Energie = Lebensenergie auf!
- Yoga regt den Parasympathikus an - dadurch kann man besser entspannen und regenerieren!