

Wo genau liegt und «lebt» das Lymphsystem? Fast überall in unserem Körper. Oder, wie die National Library of Medicine es beschreibt, besteht das Lymphsystem aus den Geweben, Organen und einem Gefässnetzwerk, das **unsere weissen Blutkörperchen produziert**. Es trägt und speichert, die so wichtigen Zellen für den Kampf gegen Infektionen und andere Krankheiten. Zu den “Teilen”, aus denen unser Lymphsystem besteht, gehören Milz, Thymus, Knochenmark, Mandeln, Adenoide, Lymphknoten, Lymphgefässe, Kapillaren und Lymphflüssigkeit.

Die Hauptaufgabe des Lymphsystems besteht darin, den Körper gesund zu halten und das Immunsystem zu unterstützen, indem es Infektionen und Krankheiten bekämpft, Giftstoffe und überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper entfernt und weisse Blutkörperchen und Nährstoffe dorthin transportiert, wo sie am dringendsten benötigt werden. Kurz gesagt, es geht um Entgiftung, um den Körper sauber zu halten und alles zu geben, was er braucht, um optimal zu funktionieren.

Mit Hilfe von Lymphflüssigkeit entleeren und transportieren die Lymphgefässe und Kapillaren unerwünschte Materialien wie Toxine, Bakterien oder tote oder beschädigte Zellen zu den Lymphknoten. Dort wird alles, was für den Körper schädlich ist oder nicht mehr benötigt wird, aus der Flüssigkeit herausgefiltert, die dann in den Kreislauf zurückgeführt wird, um die Krankheitsbekämpfungsaufgaben fortzusetzen. Die wichtigste Rolle dabei: Die Entgiftung! Ein Muss für unseren Körper, wenn Sie gesund leben wollen.

Hier sind sechs Möglichkeiten, wie Sie Ihr Lymphsystem entgiften können. Vorsicht von Tipps aus dem Internet. Denken Sie dabei, Sie brauchen keine Pülverchen, Darmeinläufe und weiss ich was verwenden und durchführen. Der Körper kann alles selber, braucht nur wenige Hilfsmittel, wenn überhaupt.

- Darmgesundheit
- gesunde Ernährung
- generell entgiften, entschlacken und entsäuern (natürlich ohne Basenpulver, das nichts nützt, oder nur kurzfristig)

- Bewegung, massvoll Sport betreiben, dadurch regen Sie auch die Durchblutung an
- Entspannen mit Yoga, dehnen. Nicht überdehnen! Meditieren, atmen, Gedanken reinigen...
- Körperpflege

Sie wollen mehr wissen, in eine Onlineberatung erfahren Sie alles.