

Dr. Angela Fetzner

Die Lymphe

**Wächter über
Gesundheit
und
Vitalität**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliographi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2022 by Dr. Angela Raab geb. Fetzner
5. Auflage 2022

Herstellung BoD - Books on demand - 22848 Norderstedt

Herausgeber & Vertrieb:



Gartenstr. 10 - 56462 Höhn

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
unter Verwendung von Motiven
von shutterstock.com

Cover-Foto: © IvaFoto
shutterstock.com

ISBN 9783986680114

Inhaltsverzeichnis

Entgiftung über das Lymphsystem	11
Was bringt eine Entgiftung des Körpers?	17
Entgiftung als Basis der Gesundheit	21
Warum ist Entgiften nötig?	23
Was ist Heilung?	25
Wie funktioniert Entgiftung?	28
Entgiftung entspricht dem natürlichen Instinkt aller Lebewesen	29
Modell der überlaufenden Mülltonne	31
Wie kann die Entgiftungsfunktion des Körpers gesteigert werden?	35
Was vergiftet den Körper?	37
Chronische Vergiftung durch Schad- und Giftstoffe	40
Schad- und Giftstoffe in Lebensmitteln	40
Schadstoffe in Textilien	43
Wohnraumgifte	44
Chronische Vergiftung durch Amalgam	48
Die natürlichen Entgiftungswege unseres Körpers	50
Leber	51
Darm	52
Nieren	53
Haut	54
Lymphsystem	56
Lunge	57
Entgiftung über das Lymphsystem	59
Keine Lymphreinigung ohne Entgiftung des Darms	63
Das Lymphsystem	64
Lymph	68
Lymphknoten	71
Das lymphatische System – Aufbau und Funktion	74
Lymphatische Organe	75
Lymphozyten	76
Hinweis	79

Die Lymphe flüssig halten	81
Das Lymphsystem muss aktiv stimuliert werden	82
Minitrampolin	84
Seilspringen	86
Detox-Yoga	87
Spezielle Gymnastikübungen zur Aktivierung der Lymphe	89
Bewusste Atmung putzt das Lymphsystem	90
Die richtige Atmung kann wahre Wunder bewirken	91
Die Bedeutung des Atems	94
Bewusste Atmung - Die Heilkraft des Atems	95
Die Feueratmung	102
Lymphmassagen zur Entgiftung des Körpers/ Lymphdrainage	104
Entgiftungs-Turbo Schröpfen	107
Akupunkturmassage nach Penzel	109
Trockenbürstenmassagen	110
Wechselduschen und -bäder	115
Wassertreten	118
Kalte Güsse	120
Basische Bäder	123
Sauna – Heißkaltes Ritual zur Entgiftung des gesamten Körpers	124
Meiden Sie einengende Kleidung	127
Tragen Sie Kompressionsstrümpfe	128
Vorsicht bei der Verwendung von Deos	129
Sonstige Tipps zur Aktivierung des Lymphsystems	131
Übersäuerung führt zu Lymphstau	132
Zu viel Eiweiß und Fett – Gift für die Lymphe	135
Basismittel zur Regulation des Lymphsystems	137
Steinklee	138
Storchschnabel	141
Roskastanie	143
Löwenzahn	145
Schachtelhalm	148

Keine Lymphreinigung ohne Entgiftung des Darms	151
Schüßler-Salze zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems	152
Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken der Lymphe	157
Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken der Lymphe	162
Allgemeine Maßnahmen zur Entgiftung des gesamten Körpers	168
Sulfur – Universelle Entgiftung des Körpers	171
Birke – Weckt alle Lebensgeister	172
Ingwer – Intensive Wärme entgiftet	173
Ernährung als Heilmittel	176
Frühstück – Die wichtigste Mahlzeit des Tages	181
Gesunde Ernährung im Einklang mit der Natur	184
Man ist, was man isst	185
Ernährung heute - Mangel im Überfluss	187
Ernährung damals - Unsere Vorfahren machten es richtig	189
Geschmack kann man trainieren	190
Welche Lebensmittel Sie lieber meiden sollten	191
Auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten	196
Säurebildende Lebensmittel	197
Bestimmung der Säurebelastung im Körper	201
Reichlich trinken entgiftet die Lymphe	204
Am besten Wasser – Denn ohne Wasser kein Leben	204
Genügend Wasser zuführen	204
Mineralwasser mit oder ohne Sprudel?	205
Getränke - Sorgen Sie für Abwechslung	206
Grüner Tee - Gesunder Genuss aus Fernost	206
Säfte - Unkomplizierter vitaminreicher und basischer Genuss	207
Ausreichender Schlaf hält gesund und entgiftet den Körper	208
Stress wirksam abbauen	210
Stress – Ein Phänomen unserer heutigen Zeit	210
Achtsamkeit	213
Entspannungstechniken	215
Eselwandern	215
Yoga	217

Detox-Yoga	221
Meditation	222
Tai Chi	225
Qi Gong	226
Musik, Bäder, Düfte	228
Entspannende Musik - Klänge für die Seele	228
Entspannende Bäder	229
Aromatherapie	230
Ölmassagen – Die angenehme Form der Entgiftung	231
Regelmäßige Bewegung zur Aktivierung der Lymphe	233
Bewegungsmangel	233
Ausreichend körperliche Aktivität	235
Ausdauersport	236
Laufen, Laufen, Laufen	237
Tanzsport	238
Schwimmen	240
Radsport	241
Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde	241
Ein Hund bringt das Leben auf Trab	242
Langlauf - Entlang der winterlichen Idylle	243
Epilog	244
Zur Autorin	246
Ein herzliches Dankeschön	247
Bücher von Dr. Angela Fetzner	248
Leseprobe	249
Die Nieren - Kraftwerk und Klärwerk	250