

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Prolog</b>	<b>10</b>
<b>Entgiftung über das Lymphsystem</b>	<b>12</b>
<b>Keine Lymphreinigung ohne Entgiftung des Darms</b>	<b>17</b>
<b>Eine gründliche Reinigung des Lymphsystems hat vor allem zwei Hauptziele</b>	<b>18</b>
<b>Warum ist Entgiften nötig?</b>	<b>19</b>
<b>Was bringt eine Entgiftung des Körpers?</b>	<b>21</b>
<b>Entgiftung entspricht dem natürlichen Instinkt aller Lebewesen</b>	<b>25</b>
<b>Was vergiftet den Körper?</b>	<b>27</b>
<b>Modell der überlaufenden Mülltonne</b>	<b>29</b>
<b>Wie kann die Entgiftungsfunktion des Körpers gesteigert werden?</b>	<b>30</b>
<b>Die natürlichen Entgiftungswege unseres Körpers</b>	<b>31</b>
Leber	32
Darm	33
Nieren	34
Haut	35
Lymphsystem	36
Lunge	37
<b>Warum die Lymphe fließen muss</b>	<b>38</b>
<b>Das Lymphgefäßsystem</b>	<b>40</b>
<b>Was ist Lymphe?</b>	<b>43</b>
<b>Lymphknoten</b>	<b>46</b>
<b>Das lymphatische System - Aufbau und Funktion</b>	<b>52</b>
<b>Lymphatische Organe</b>	<b>53</b>
<b>Lymphozyten</b>	<b>54</b>
<b>Welche Krankheiten sind mit einem gestörten Lymphfluss verbunden?</b>	<b>58</b>
<b>Hinweis</b>	<b>61</b>

<b>Die Lymphe flüssig halten</b>	<b>63</b>
<b>Das Lymphsystem muss aktiv stimuliert werden</b>	<b>64</b>
<b>Minitrampolin</b>	<b>66</b>
<b>Seilspringen</b>	<b>69</b>
<b>Detox-Yoga</b>	<b>71</b>
<b>Auch beim Sitzen in Bewegung bleiben</b>	<b>73</b>
<b>Meiden Sie einengende Kleidung</b>	<b>76</b>
<b>Tragen Sie Kompressionsstrümpfe</b>	<b>77</b>
<b>Vorsicht bei der Verwendung von Deos</b>	<b>79</b>
<b>Sonstige Tipps zur Aktivierung des Lymphsystems</b>	<b>80</b>
<b>Fußreflexzonenmassage zur Aktivierung des Lymphgefäßsystems</b>	<b>82</b>
<b>Entgiftungs-Turbo Schröpfen</b>	<b>90</b>
<b>Trockenbürstenmassagen</b>	<b>93</b>
<b>Wechselduschen und -bäder</b>	<b>98</b>
<b>Wassertreten</b>	<b>101</b>
<b>Kalte Güsse</b>	<b>103</b>
<b>Basische Bäder</b>	<b>106</b>
<b>Übersäuerung führt zu Lymphstau</b>	<b>107</b>
<b>Zu viel Eiweiß und Fett - Gift für die Lymphe</b>	<b>109</b>
<b>Ölziehen zur Entgiftung des Lymphsystems</b>	<b>111</b>
<b>Das Lymphsystem muss aktiv stimuliert werden</b>	<b>120</b>
<b>Mit Faszientraining die Lymphe in Schwung bringen</b>	<b>122</b>
<b>Mit Qi Gong die Lymphe in Fluss bringen</b>	<b>130</b>
Qi Gong aktiviert den Lymphfluss	132
<b>Yoga-Übungen zum Aktivieren der Lymphe</b>	<b>136</b>
<b>Spezielle Gymnastikübungen zur Aktivierung der Lymphe</b>	<b>152</b>
<b>Entstauungsgymnastik</b>	<b>161</b>
<b>Sanfte Gymnastikübungen zur Entstauung</b>	<b>171</b>
<b>Lymphmassage</b>	<b>174</b>
Die richtige Umgebung für die Massage	177

<b>Lymphmassagen zur Entgiftung des Körpers/ Lymphdrainage</b>	<b>178</b>
<b>Indikationen zur Selbstmassage</b>	<b>181</b>
<b>Lymphmassage der einzelnen Körperregionen - Gesund vom Kopf bis zu den Füßen</b>	<b>186</b>
<b>Massage zur Entgiftung</b>	<b>203</b>
<b>Massage zur Vorbeugung von Erkältungen</b>	<b>209</b>
<b>Was ist der Unterschied zwischen Lymphmassage und Lymphdrainage?</b>	<b>211</b>
<b>Wann sollte eine Lymphmassage unterbleiben?</b>	<b>213</b>
<b>Unterstützung der Lymphmassage durch Bewegung und Ernährung</b>	<b>216</b>
<b>Ausreichender Schlaf hält gesund und entgiftet den Körper</b>	<b>220</b>
<b>Eine bewusste Atmung putzt das Lymphsystem</b>	<b>222</b>
Die richtige Atmung kann Wunder wirken	224
Die Feueratmung	227
Atemübungen	228
<b>Reichlich trinken entgiftet die Lymphe</b>	<b>238</b>
<b>Heilpflanzen zur Aktivierung und Entgiftung des Lymphsystems</b>	<b>240</b>
Steinklee	240
Stinkender Storchschnabel	242
Rosskastanie	244
Löwenzahn	245
Schachtelhalm	248
Echte Goldrute	249
Brennnessel	251
Birke	253
<b>Teemischungen zur Aktivierung der Lymphe</b>	<b>255</b>
Bewährte Teemischungen zur Aktivierung der Lymphe	256
<b>Basismittel zur Regulation des Lymphsystems</b>	<b>259</b>
<b>Schüßler-Salze zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems</b>	<b>261</b>

Schüßler-Salze zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems	262
<b>Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems</b>	<b>265</b>
Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems	268
<b>Allgemeine Maßnahmen zur Entgiftung des gesamten Körpers</b>	<b>277</b>
Sulfur - Universelle Entgiftung des Körpers	279
Birke - Weckt alle Lebensgeister	280
Ingwer - Intensive Wärme entgiftet	281
<b>Stress wirksam abbauen</b>	<b>283</b>
Stress - Ein Phänomen unserer heutigen Zeit	283
<b>Entspannungstechniken</b>	<b>286</b>
Eselwandern	286
Meditation	288
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	291
Autogenes Training	293
<b>Regelmäßige Bewegung zur Aktivierung der Lymphe</b>	<b>295</b>
Bewegungsmangel	295
Ausreichend körperliche Aktivität	296
Bewegung bringt die Entgiftung des Körpers auf Trab	297
Ausdauersport	298
Laufen, Laufen, Laufen	299
Tanzsport	300
Schwimmen	301
Radsport	301
Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde	302
<b>Leckere und gesunde Rezepte für die Lymphe</b>	<b>303</b>
Overnight Oats mit Feigen und Honig im Glas	303
Frühstücks-Cookies und Gurken-Smoothie	305
Kräuterrührei im Glas	309
Lauchcremesuppe mit Petersilienöl	311

Pastinaken-Kartoffelpuffer mit Kräuterdip	314
Basische Gemüsebrühe mit Ingwer	317
Gefüllte Avocado mit Caprese	320
Roter Rettichsalat mit Sonnenblumenkernen und Leinölsonnenblumen	323
Schnelles Hähnchencurry mit Erbsen	325
Gebratener Butternusskürbis, dazu Gerstensalat mit Apfel und Pekannüssen	328
<b>Epilog</b>	<b>331</b>
<b>Literatur (Auswahl)</b>	<b>332</b>
Studien	332
Printliteratur	334
Internetquellen	336
Videoquellen	338
<b>Zur Autorin</b>	<b>339</b>
<b>Ein herzliches Dankeschön</b>	<b>340</b>
Bücher von Dr. Angela Fetzner	340
<b>Leseprobe</b>	<b>341</b>
Die Nieren - Kraftwerk und Klärwerk	342