

Inhaltsverzeichnis

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

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

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

Schüßler-Salze zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems	262
Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems	265
Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems	268
Allgemeine Maßnahmen zur Entgiftung des gesamten Körpers	277
Sulfur - Universelle Entgiftung des Körpers	279
Birke - Weckt alle Lebensgeister	280
Ingwer - Intensive Wärme entgiftet	281
Stress wirksam abbauen	283
Stress - Ein Phänomen unserer heutigen Zeit	283
Entspannungstechniken	286
Eselwandern	286
Meditation	288
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	291
Autogenes Training	293
Regelmäßige Bewegung zur Aktivierung der Lymphe	295
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
Leckere und gesunde Rezepte für die Lymphe	303
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
Epilog	331
Literatur (Auswahl)	332
Studien	332
Printliteratur	334
Internetquellen	336
Videoquellen	338
Zur Autorin	339
Ein herzliches Dankeschön	340
Bücher von Dr. Angela Fetzner	340
Leseprobe	341
Die Nieren - Kraftwerk und Klärwerk	342