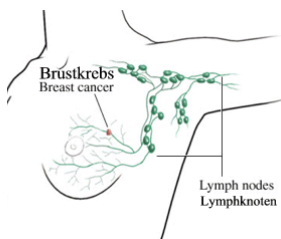




Das Lymphsystem ist das Herzstück der Immunabwehr. Es durchzieht als Netzwerk aus lymphatischen Organen und Lymphgefäßen den gesamten Körper.

Das Lymphsystem, genauer die Lymphbahnen, ermöglichen durch die Ausleitung von belastenden Ablagerungen - gelöst in der Lympflüssigkeit, die **innere Reinhaltung des Körpers**. Eingedrungene Fremdkörper wie Viren & Bakterien werden eliminiert.

Wird der Lymphfluss unterbrochen oder beeinträchtigt, kann sich durch den Stau ein **Lymphödem** bilden. Darunter versteht man die Ansammlung von Lympflüssigkeit im Gewebe. Ursachen können z.B. sein: Bindegewebsschwäche, Operationen, Schwellungen, Venenprobleme, Herzprobleme, Bewegungsmangel sowie fehlende oder verletzte Lymphknoten.



Bei Brustkrebs werden oft um eine weitere Streuung zu verhindern, die Lymphknoten der betroffenen Seite in der Achsel entfernt. Dies hat zur Folge, dass die Lymphe aus dem Arm, nicht mehr richtig abfließen kann. Das Gewebewasser

bildet einen Rückstau und der Arm schwillt an.

Wenn die Ernährung nicht immer so gesund ist, wie sie sein sollte, kommt es zu Ablagerungen im Gewebe, die dann Beschwerden verursachen. Muskelschmerzen, chronische Entzündungen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Cellulite, Hautprobleme und Gelenkschmerzen. Wenn das Lymphsystem nicht gesund ist, kann keine ausreichende Entgiftung in unserem Körper stattfinden. **Ausreichendes trinken, tief atmen, genug bewegen und gesund essen halten das Lymphsystem intakt.**

Lymphdrainage

Mit einer Lymphdrainage (eine spezielle Massageform) kann man das Körpergewebe von überschüssigen Schadstoffen befreien. Dabei werden gezielte Griffe entlang des Lymphsystems, mit einer tiefen Atmung angewandt. Schadstoffe verlassen vermehrt das Körpergewebe und werden in die Ausscheidungsorgane abtransportiert.

Smovey-Lymphmassage

Wenn man den Oberkörper, mit den Smoveys auf den Schultern seitlich hin-und-her-dreht, kann man eine ähnliche Wirkung wie bei einer Lymphdrainage erzielen. Auch in Leiste und auf den Fußrücken anwenden!

