



Leseprobe

Lisa Levitt Gainsley

Die heilende Kraft der Lymphe

Wie Sie Ihre Abwehrkräfte steigern und Ihren Körper dauerhaft verjüngen. Das Praxisbuch. Selbsthilfe bei Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Menstruationsschmerzen, Gewichtsproblemen, Immunschwäche, Angstzuständen u.v.m.

»Lisa Levitt Gainsley ist eine Expertin auf dem Gebiet der Lymphtherapie. Der Fakt, dass die Lymphe unsere Gesundheit maßgeblich steuert, ist in der Medizin bekannt. Lisa macht dieses Wissen in ihrem Buch nun allen Menschen zugänglich. Ihre Expertise, Menschen zu zeigen, wie sie ein gut funktionierendes Lymphsystem aufrechterhalten, ist von unschätzbarem Wert. Diese Methode der lymphatischen Selbstmassage ist eines der effektivsten und einfachsten Werkzeuge für ganzheitliche Gesundheit und zur Stärkung des Immunsystems. Ich empfehle dieses Buch jedem, egal, ob er mit einer Krankheit konfrontiert ist oder konkrete Wege sucht, seine Gesundheit zu fördern.«
Gotfried E. Konecny M.D., Professor für Medizin, Medizinische Onkologie, UCLA

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 368

Erscheinungstermin: 01. November 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Kleine Handgriffe mit großer Wirkung: Das Geheimnis der Lymphdrainage entschlüsselt – für Selbstheilung, Beauty und spürbar mehr Lebensqualität, mit illustrierten Anleitungen zur einfachen Selbstanwendung.

Als unsichtbares Geflecht durchzieht die Lymphe den gesamten Organismus und arbeitet mit der Weisheit unseres Körpers im Verborgenen für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Dabei

Die heilende Kraft der Lymphe

Lisa Levitt Gainsley

Die heilende Kraft der Lymphe

Wie Sie Ihre Abwehrkräfte steigern und Ihren Körper
dauerhaft verjüngen

Das Praxisbuch

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Sabine Zürn

Illustrationen von Emma Lyddon

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
THE BOOK OF LYMPH bei Harper Wave, an imprint of HarperCollinsPublishers.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Zweite Auflage 2022

Copyright © 2021 by Lisa Levitt Gainsley

Published by Arrangement with Lisa Levitt Gainsley, Harper Wave, New York 2021.
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH,
30161 Hannover.

Illustrationen und Abbildungen: © Emma Lyddon

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2021 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG

unter Verwendung eines Motivs von © ChrisChrisW/iStock/Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9307-7

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Für meine Mutter Edie

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

Teil I: Kraft und Wissenschaft der Lymphe

Kapitel 1: Flüsse der Abwehrkraft	23
Kapitel 2: Das Bindeglied Ihrer Gesundheit	51

Teil II: Selbstmassage für inneres Fließen und äußeres Strahlen

Kapitel 3: Die Grundprinzipien der Lymph-Selbstmassage ..	89
Kapitel 4: Sanfte Selbstmassage für Ihre Gesundheit	103
Erkältungssymptome	106
<i>Lymphstauung und Halsschmerzen</i>	106
<i>Ohrenschmerzen</i>	115
<i>Kopfschmerzen</i>	123
<i>Verstopfte Nasennebenhöhlen und Allergien</i>	130

Gesunde Verdauung	138
<i>Verdauungsprobleme</i>	138
<i>Tiefe Zwerchfellatmung</i>	140
<i>Bauchmassage</i>	145
Schönheitsmassagen	154
<i>Strahlende Haut</i>	154
<i>Cellulite reduzieren</i>	165
<i>Schlanke Taille</i>	173
Ihre innere Landschaft	174
<i>Ängste überwinden</i>	174
<i>Mehr Energie und geistige Klarheit</i>	183
<i>Abhilfe bei Kater</i>	192
<i>Herz- und Lungenöffner</i>	199
<i>Gesunder Schlaf</i>	207
Frauengesundheit	216
<i>Pflege der Brust</i>	216
<i>Prämenstruelles Syndrom und Wechseljahrs-</i> <i>beschwerden lindern</i>	226
<i>Schwangerschaft und Wochenbett</i>	241
Erholung von Sportverletzungen, Vorbereitung und Nachbehandlung von Operationen, Narben und chronische Erkrankungen	244
<i>Selbstmassage der Arme</i>	244
<i>Selbstmassage der Beine</i>	252
<i>Sportverletzungen, Vorbereitung und Nachbehandlung</i> <i>von Operationen und Narbenpflege</i>	262
<i>Armbehandlung bei Lymphödem</i>	271
<i>Brustbehandlung bei Lymphödem</i>	284
<i>Beinbehandlung bei Lymphödem</i>	296
<i>Palliativpflege</i>	298

**Teil III:
Ganzheitliche Anwendungen für das
Lymphsystem**

Kapitel 5: Durch Selbstfürsorge den Lymphfluss anregen . . . 303

Nachwort 352

Glossar 353

Danksagung 358

Register 363

Vorwort

Eine Blume erblüht dank der nährstoffreichen Umgebung, in der sie wächst. Wir erfreuen uns an ihrem Duft und ihrer Schönheit, auch wenn die Ehre eigentlich ihrem Wurzelgeflecht gebührt.

Im Körper existiert ein ähnlich unsichtbares System, das im Verborgenen arbeitet und mit jedem Zentimeter unseres Körpers verbunden ist. Es reinigt den Körper und schenkt uns Vitalität, Abwehrkräfte und Gesundheit. Ich spreche vom lymphatischen System.

Die Lymphe liefert uns ständig lebenswichtige Nährstoffe. Jede einzelne Körperzelle wird von der Lymphe regelrecht durchflutet. Und viel zu oft übersehen wir, welchen Beitrag sie zur Erhaltung unserer Gesundheit leistet. Das Lymphsystem versorgt und reinigt alle Körpersysteme. Wie ein Müllwagen entfernen Immunzellen alles, was Ihre Gesundheit bedroht, und das macht die Lymphe zu Ihrem wichtigsten Bollwerk gegen Krankheiten. Ihr Lymphsystem regelt den Flüssigkeitshaushalt im Körper, was dazu beitragen kann, Entzündungen abzuwehren, die vielen Krankheiten zugrunde liegen. Es unterstützt eine gute Verdauung und verleiht Ihrer Haut ein gesundes Aussehen.

Ich betrachte es als meine Lebensaufgabe, die Kraft der Lymphe für die Selbstheilung zu nutzen. Meine gesamte Berufstätigkeit widme ich der Behandlung des Lymphsystems, weil die Ergebnisse geradezu lebensverändernd sind. Tausende von Menschen habe ich behandelt, die zu mir kamen, weil sie Hilfe bei allen möglichen Beschwerden benötigten: bei Krebs, dem chronischen Erschöpfungssyndrom, bei Magen-Darm-Erkrankungen, Borreliose, Ekzemen, Akne, Kopfschmerzen und dem prämenstruellen Syndrom (PMS). Ich behan-

delte auch viele gesunde, junge Menschen, die mehr an der entgiftenden und verschönernden Wirkung der manuellen Lymphdrainage interessiert waren und gleichzeitig den chronischen Erkrankungen vorbeugen wollten, die sie von ihren Eltern kannten.

Oft ist es gar nicht so leicht, Lymphtherapeut*innen zu finden; sie sind dünn gesät. Manche bieten die manuelle Drainage nur als kosmetische Behandlung an, während andere sie als therapeutische Maßnahme für verschiedene Krankheitsbilder durchführen. Es wäre wünschenswert, wenn es mehr qualifizierte und erfahrene Fachleute gäbe. Aber im Lauf meiner langjährigen Tätigkeit konnte ich auch feststellen, dass eigentlich jeder Mensch lernen kann, sein Lymphsystem selbst zu behandeln. Sie können mit Ihren eigenen Händen aktiv zu Ihrer Selbstheilung beitragen!

Vielleicht haben Sie schon einmal davon gehört, dass Sie Ihr Lymphsystem durch Trampolinschwingen, Trockenbürsten oder durch Umkehrpositionen im Yoga stimulieren können. Das sind in der Tat gute Möglichkeiten, den Lymphfluss zu unterstützen. Die Methoden in diesem Buch sind aber noch effizienter, weil sie speziell auf die Bereiche ausgerichtet sind, in denen Ihre Immunzellen am produktivsten arbeiten: Ihre Lymphknoten.

Sie erlernen einfache, drei- bis fünfminütige Anwendungen der Selbstmassage zur Behandlung Ihrer Gesundheitsprobleme, angefangen von einem gesunden Immunsystem über die Unterstützung der Verdauung bis hin zur Verringerung von Blähungen und eine gesunde Haut. Im Gegensatz zur Tiefengewebsmassage (Deep-Tissue-Massage), an welche die meisten Menschen denken, wenn sie das Wort »Massage« hören, ist die Lymphtherapie wesentlich sanfter. Die Massagegriffe beziehungsweise -streichungen regen den Abfluss in den oberflächlichen Lymphbahnen an, die nahe unter der Haut verlaufen, weshalb die Berührung so sanft und wirkungsvoll ist.

Warum bietet die Behandlung der Lymph so viele Vorteile? Wenn sie fließt, fließt auch alles andere. Durch die Eigenbehandlung des Lymphsystems werden Giftstoffe ausgeleitet, und bei regelmäßiger Durchführung fördern Sie damit die Entgiftung und Entschlackung

Ihres Körpers. Die Methoden, die ich in diesem Buch vorstelle, sind wissenschaftlich erprobt. Sie wurden während meiner jahrzehntelangen klinischen Arbeit getestet und weiterentwickelt und sind fast so entspannend wie ein Tag im Spa.

Bei konsequenter Anwendung werden die Handgriffe für Sie bald so selbstverständlich wie Zähneputzen sein. Sie werden nicht nur das angenehme Körpergefühl genießen, sondern auch die natürliche Fähigkeit Ihres Körpers aktivieren, sich von innen heraus zu reinigen. Durch die Eigenbehandlung wird sich Ihre Stimmung verbessern, und Sie gehen gut gelaunt durch den Tag. Körperliche Beschwerden werden gelindert, etwa Kopf- und Ohrenschmerzen, ebenso gestaute Flüssigkeit im Gewebe.

Die Lymph-Selbstmassage wird wohl bald Ihre ganzheitliche Lieblingsmethode sein. Denn sie befreit Ihren Körper von Lymphstauungen, bringt Sie wieder in den Fluss des Lebens und schenkt Ihnen eine strahlende Gesundheit.

Mein Weg zum gesunden Lymphsystem

Ich verbrachte mein ganzes Erwachsenenleben damit, die heilende Methode der Lymphdrainage zu lernen und zu praktizieren. Mein Weg begann in den späten Siebzigerjahren, als meine Eltern meinen Bruder und mich eines Tages auf die braun karierte Couch in unserem Wohnzimmer setzten und uns mitteilten, dass unsere Mutter Krebs habe. Ich war gerade mal elf Jahre alt.

Schnell tauchte ich in alle Aspekte ihrer Krankheit ein. Zuerst waren da die sterilen Krankenhäuser und die Wartezimmer der Gehirnochirurgen, dann übernahm ich Begriffe wie »Bestrahlung« und »Chemotherapie« und deren Folgen in meinen Schülerinnenschatz. Daneben gab es den Bereich der alternativen Heilverfahren, der für meine Familie von ebenso großer Bedeutung war. Dazu gehörte die Silva-Mind-Methode, die darauf ausgerichtet ist, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, indem man durch Medita-

tion in einen tieferen Bewusstseinszustand gelangt. Anders als die Meditationsformen, die ich später kennenlernen sollte, arbeitet die Silva-Mind-Methode mit geführten Visualisierungen, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Mein Bruder und ich machten es uns auf dem Boden gemütlich und meditierten, indem wir uns Labore und heilende Heiligtümer vorstellten, die vom Ozean, vom Mond und von grasbewachsenen Hängen beseelt waren, in der Hoffnung, dass es unserer Mutter besser gehen würde. In diesen Visionen befasste ich mich zum ersten Mal mit dem Gedanken, andere Menschen zu heilen.

Ich lag immer bei meiner Mutter und legte die Hand auf ihren Körper, wenn sie sich entspannende Wasserklänge von blühenden Seerosenteichen anhörte und meditierte. Wir aßen Johannisbrot und Kefir, Probiotika und Makrobiotika, fermentiertes Gemüse und Spirulina – lauter verrückte Begleiterscheinungen dieser Jahre. Der beruhigende Duft von Kräutertees und Grünpflanzen in unserem Haus bildete einen behaglichen Gegenpol zu den schweren und schmerzhaften Eingriffen, die meine Mutter über sich ergehen lassen musste. Diese Heilmethode war für mich so normal und selbstverständlich, dass ich sie nie als außergewöhnlich empfand.

Ich wusste, dass die Momente mit meiner Mutter heilig waren. Sie waren etwas Besonderes, Liebevoll. Ich hatte keine Angst vor ihrer Krankheit. Für mein Alter war ich erstaunlich ruhig und stabil. Wenn ich so auf die Zeit zurückblicke, wird mir erst bewusst, dass ich damals meine Sensibilität entwickelte. In diesen Jahren lernte ich, wie man jemanden berührt, der sehr zerbrechlich ist. Ich fand es schön, meiner Mutter zu helfen und zu sehen, wie viel besser es ihr durch meine Berührung ging.

Bei der Selbstheilung, die aus bedingungsloser Liebe entsteht, geschieht Gnade von ganz allein. Ich hatte keine Ahnung, wie sehr diese Zeit mein Leben prägen würde. Nach dem Tod meiner Mutter – ich war dreizehn Jahre alt – suchte ich nach Wegen, um ihren Verlust zu verarbeiten. In der esoterischen Buchhandlung »The Bodhi Tree« in Los Angeles begab ich mich auf Sinnsuche. Ich fühlte mich von den

