

Die Pflege des Lymphsystems- wichtig für ein gesundes Immunsystem

Die Lymphe, welche im Schatten des Blutkreislaufes lebt, findet man überall im Körpergewebe. Sie hat die Funktion eines Netzwerkes welches lebensrettende Funktionen ausführt, wie u.a. den Transport der weißen Blutkörperchen. Möchte man gesund bleiben oder gesund werden, so braucht man ein gut funktionierendes Lymphsystem welches das Immunsystem in seinen Funktionen unterstützt. Etwa 15 Liter Lymphe sorgen für den Transport von Nahrungsfetten und fettlöslichen Vitaminen, und auch dafür, dass beim Entgiften die Abfallprodukte auch abtransportiert werden. Außerdem reguliert die Lymphe den allgemeinen Flüssigkeitshaushalt. Es gilt also unser Lymphsystem auf vielfältige Art zu aktivieren. Benachbarte Organe, wie die Mandeln, welche eine Basis des Immunsystems darstellen und die Milz, die nicht nur als Filtersystem dient sondern auch als Trainingslager für Immunzellen, unterstützen die Lymphe in ihrer Arbeit.

