

Danksagungen

Zunächst möchte ich meinen Partnern beim Schreiben dieses Buches, Dr. Dwight McKee und Sandra McLanahan, danken, ohne deren Hilfe, Wissen und Erfahrung dieses Buch nicht hätte geschrieben werden können. Ein großes Lob geht auch an Ted Spiker, einen wahren Wortschöpfer, der unsere medizinische Fachsprache in einen lesbaren, unterhaltsamen Text verwandelt hat.

Ich möchte mich auch bei meiner brillanten und wunderschönen Frau Emily Jane bedanken, die die wahre Motivation hinter diesem Buch ist und die die Abschnitte über Ernährung, Speisepläne und Nahrungsergänzungsmittel in diesem Buch überarbeitet und vervollständigt hat. Außerdem bei meiner Enkelin Daphne Oz, die ihrer Großmutter geholfen hat, und meinem Schwiegersohn Dr. Mehmet Oz für seinen medizinischen und praktischen Scharfsinn sowie seine Unterstützung.

Vielen Dank an meine Verwaltungsassistentin Eileen McKieran, die Transaktionen, Schreibarbeiten und die Produktion erleichtert hat; an Christine Smythe und Doris Odhner für ihr hervorragendes Korrekturlesen; an Chris Conway, der bei den Dosierungsempfehlungen für die Nahrungsergänzungsmittel geholfen hat, und an Laura Arnold für ihre Arbeit an den Rezepten. Und schließlich an das Team von Scribner, angefangen bei Roz Lippel, die nicht nur die richtigen Wörter ausgewählt, sondern auch die falschen aufgespürt hat. Vielen Dank auch an Rebekah Jett, Katie Rizzo und Mia O'Neill.

- 9 Die Lymphe und ihr Einfluss auf den Körper
- 10 Lernen Sie Ihren »geheimen Fluss« kennen
- 16 Unterwegs im Flow
- 24 Herzkrankheiten
- 35 Krebserkrankungen
- 42 Exkurs: COVID-19 und die Lymphe
- 44 Verdauungsprobleme
- 53 Gewichtsmanagement
- 58 Gehirn und Geist
- 72 Kraftstoff für den Lymphfluss
- 85 Schneller Fluss
- 95 Sanfter Fluss
- 104 Spiritualität und Lymphe
- 111 Praktische Unterstützung für die Lymphe
- 112 Lymphfreundliche Ernährung
- 131 Yoga-Basics für die Lymphe
- 143 Stichwortverzeichnis