

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die westliche Medizin betrachtet den Körper oft nur in seinen Einzelteilen – das geschwächte Herz, das alternde Gehirn, das arthritische Knie. Dabei geht es gar nicht nur um die Teile des Körpers, es geht um den Körper als Ganzes.

Dieses »Ganze« besteht aus Systemen, die manchmal miteinander im Einklang stehen, manchmal aber auch nicht. Für optimale Gesundheit, Wohlbefinden und jugendliche Energie sollten all diese körperlichen Systeme zusammenarbeiten und gemeinsam Einfluss auf alles haben, was wir tun.

Dr. Gerald Lemole hat ein System erforscht, das bisher noch nicht erschlossen wurde, das Lymphsystem. Die meisten von uns hören das Wort »Lymph« und assoziieren es mit dem Wort »Krebs«. Aber wie Dr. Lemole erklärt, ist das Lymphsystem dafür verantwortlich, dass unsere vielen anderen Systeme richtig, effizient und optimal zusammenarbeiten.

Dr. Lemole ist ein bahnbrechender Herz-Thorax-Chirurg und einer der ersten Ärzte, der erkannte, wie die Lymphe alle Aspekte unserer Gesundheit beeinflusst. Er bezeichnet das Lymphsystem als »geheimen Fluss der Gesundheit«. Und das ist wahr. Das Lymphsystem – bestehend aus Lymphknoten, Gefäßen und Flüssigkeiten – ist in der breiten Öffentlichkeit und in medizinischen Kreisen aus verschiedenen Gründen noch nicht gut untersucht und verstanden worden. Wir haben noch nicht herausgefunden, wie man es messen kann, um zu beurteilen, ob man einen guten oder einen schlechten Durchfluss hat. Wie Dr. Lemole darlegt, schützt die Lymphe Organe, Blutgefäße und andere Systeme vor Zellmüll, Giftstoffen und anderen Bedrohungen ihrer Funktion.

Der entscheidende Punkt ist: Ein starker Lymphfluss führt zu einem gesünderen Leben. Bei einem stagnierenden oder langsamen Fluss besteht ein höheres Risiko für Störungen und Dysfunktionen. In diesem Buch führt Dr. Lemole Sie durch die Biologie dieses Systems, um Sie über seine Bedeutung und seinen Einfluss auf den gesamten Körper aufzuklären.

Dr. Lemole zeigt,

- welche Bedeutung des Lymphsystems als eigenständige Einheit hat und dass es nicht nur als »Zuarbeiter« für die »Stars« Kreislauf- und Verdauungssystem fungiert,
- welche Rolle es bei der Behandlung zahlreicher altersbedingter Erkrankungen spielt, zum Beispiel Erkrankungen des Gehirns, des Herzens und des Immunsystems,
- wie Sie durch Änderungen Ihres Lebensstils den Lymphfluss verbessern können, um chronische Entzündungen einzudämmen. Sie sind die Ursache vieler Erkrankungen, die mit dem Altern, geringer Energie und allgemeiner Dysfunktion einhergehen.

Dr. Lemole teilt meine Leidenschaft für Lebensmittel und ihre heilende Wirkung, die durch eine Vielzahl von Forschungsergebnissen gestützt wird. In diesem Buch stellt er Lebensmittel und die darin enthaltenen Nährstoffe vor, die nachweislich das Lymphsystem beeinflussen. Darüber hinaus zeigt er einige überraschende und sogar lustige Möglichkeiten auf, wie Sie die Funktion Ihres Lymphsystems verbessern können. Wer hätte gedacht, dass ein guter Witz dem Lymphfluss tatsächlich verbessern kann?

Die Geschichte des Lymphsystems ist eine faszinierende Geschichte – eine Geschichte, die noch nie im Zusammenhang mit der allgemeinen Gesundheit erzählt wurde. Und Dr. Lemole – in seiner gesamten Karriere ein Vordenker – hat es wieder geschafft: Er lehrt uns etwas über ein System, das noch nicht gut verstanden wurde – das aber verstanden werden sollte.

Dr. Mark Hyman, Pritzker Foundation, Lehrstuhl für funktionelle Medizin, Cleveland, Clinic Lerner College of Medicine