

Zu Beginn

Es ist nicht schwer, unbeschwert und gesund zu leben. Vielen Dank, dass Sie unter den vielen Lymphmassage-Büchern gerade meines ausgewählt haben. Ich danke, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, weil Sie irgendwo Beschwerden oder Schmerzen haben. Es ist schwer, täglich mit Schmerzen und Beschwerden leben zu müssen. Ich kann das nachempfinden.

In diesem Buch möchte ich Ihnen eine Methode vorstellen, die es Ihnen ermöglicht, aus einer niedergeschlagenen Stimmung herauszukommen, Schmerzen und Beschwerden hinter sich zu lassen und unbeschwert den Alltag zu genießen. Sie ruht auf den drei Säulen Ernährung, Übungen und Lymphpflege.

Ich selbst bin Therapeut, doch früher habe auch ich die verschiedensten Schmerzen und Beschwerden gehabt. Ich bin durch ganz Japan gereist und habe alle Arten von Behandlungen praktiziert, um meine eigene Krankheit zu lindern. Auch die neuesten Therapien aus dem Ausland, die als die fortschrittlichsten gelten, waren darunter. Ich habe teure Nahrungsergänzungsmittel gekauft und Methoden ausprobiert, die angeblich gut für meinen Körper sind.

Normalerweise führe ich Lymphmassagen bei Menschen durch, deren Schmerzen und Beschwerden von der derzeitigen Medizin nicht geheilt werden können. Oder aber bei Menschen, die an schweren Krankheiten wie Krebs leiden und die zu mir kommen, weil dies ihre letzte Hoffnung ist.

Die Säulen

- Ernährung: Die Nahrung, die der Körper braucht, ausreichend zuführen.
- Bewegung: Den Körper im richtigen Ausmaß bewegen und ihn Tag für Tag Fortschritte machen lassen.
- Lymphpflege: Giftstoffe im Körper gründlich ausleiten.

Durch die Lymphmassage, mit der ich über 7000 Patienten behandelt habe, habe ich eines gelernt: Es ist vor allem wichtig, dem Körper das zu geben, was er wirklich will. Und das sind drei Dinge:

1. Es sind keine komplizierten Therapien nötig, um Schmerzen und Beschwerden zu lindern.
2. Sie als Patient(in) sollten Interesse an Ihrem Körper haben.
3. Hören Sie genau auf die Stimme Ihres Körpers und geben Sie ihm, was er wirklich braucht.

Alles, was Sie tun müssen, ist, auf Ihren Körper zu und auf seine Stimme zu hören Unabhängig davon, wie fortgeschritten die medizinische Behandlung oder wie teuer sie ist: Wenn der Patient seinen Körper nachlässig behandelt, treten die Schmerzen oder Störungen über kurz oder lang wieder auf. Und meist werden sie dann immer schlimmer. Was kann man also tun?

Eigentlich nichts Schwieriges: Trainieren Sie Ihre Muskulatur so, dass sie das eigene Körpergewicht tragen kann. Bewegen Sie sich täglich, und wenn es nur 5–10 Minuten sind, damit der Lymphfluss nicht ins Stocken gerät. Und versorgen Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Das ist alles. Bauen Sie diese drei Pfeiler in Ihren Alltag ein, und wenn Sie alles befolgen, sei es auch nur Schritt für Schritt, werden sich die meisten Schmerzen und Beschwerden spürbar bessern.

Da ich selbst schon über 50 Jahre alt war, konnte ich meine körperlichen Probleme nicht mehr einfach ignorieren, aber durch ausgewogene Ernährung, Bewegung und Lymphpflege konnte ich verschiedenste Schmerzen und Beschwerden beseitigen.

Jeden Tag unterweise ich meine Patienten in diesem ganzheitlichen Programm, das ich »Athletisches Lymphtraining« nenne und das Ernährung, Bewegung und Lymphpflege beinhaltet. Dieses Buch konzentriert sich auf die Teile des Trainings, mit denen Sie sich selbst behandeln können.

Diese Anleitung Schritt für Schritt, soweit es Ihnen möglich ist, umzusetzen und konsequent täglich durchzuführen, ist der Schlüssel dazu, Ihren Körper gesund und schön zu erhalten. Befreien Sie sich von Schmerzen, Beschwerden und schlechten Stimmungen und führen Sie ein Leben bei bester Gesundheit.

Kôichi Kira
Trainer für Athletisches Lymphtraining
Leiter des Lymph & Body Care Center WAI