



NATUR- SUBSTANZEN FÜR DIE LYMPHE

DAS BAIKAL HELMKRAUT

Es reduziert Stress und verbessert die Fähigkeit des Lymphsystems, Krankheitserreger in den Lymphknoten zu bekämpfen. Außerdem wird es zur allgemeinen Entgiftung des Körpers eingesetzt, an der die Lymphe maßgeblich beteiligt ist. Das *Baikal Helmkraut* ist auch noch eines der wirksamsten Naturmittel gegen Entzündungen überhaupt. Allein durch Entzündungen werden erhebliche Mengen an Abfallstoffen produziert wie Rückstände von Entzündungsmediatoren und Zellabfall. Sämtliche Rückstände müssen über die Lymphe entsorgt werden. Bei mehreren Infekten hintereinander oder einem hartnäckigen, schweren Infekt kann das Lymphsystem mit dem Abtransport und Filtern der Schadstoffe überfordert sein. Bei der Borreliose, die das lymphatische System angreift, ist das der Fall. Dagegen wird das *Baikal Helmkraut* sogar bevorzugt eingesetzt.

**ALLE ZWEI
WOCHEN
ERKÄLTET?**

Die Immunität der Bevölkerung gegen saisonale Erreger ist seit Corona nicht besser geworden und so mancher steckt sich nach dem Überwinden einer Infektion gleich mit dem nächsten Virus an. Eine mögliche Ursache wird überraschen: Bei 40 Prozent der Betroffenen liegt es an einem gestörten Lymphfluss!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Die Lymphe ist eine Gewebsflüssigkeit, die vom Blut ins Gewebe sickert, den ganzen Körper durchzieht und neben Nährstoffen auch Krankheitserreger, Stoffwechselendprodukte, Zellreste und Krebszellen zu den Lymphknoten transportiert.

DIE IMMUNSTÄRKE SITZT IN DER LYMPHE

Bei einer Infektion schwellen die Lymphknoten an, weil dort die Immunabwehr auf Hochtouren läuft. Die Lymphe transportiert die Immunzellen durch den Körper und konzentriert sie in den Lymphknoten, wo sie Krankheitserreger bekämpfen. Wie Filterstationen analysieren sie blitzschnell, um welchen Erreger es sich handelt, damit sie neutralisiert werden, bevor sie ins Blut zurückfließen.

LYMPHE MUSS FLIESSEN!

Fließt die Lymphflüssigkeit nicht richtig, staut sie sich an – zum Beispiel in der Nase und in den Nebenhöhlen. Jetzt werden Viren nicht mehr effizient vernichtet, setzen sich auf der gestauten Lymphe ab und können sich ausbreiten. Die Symptome klingen auch nicht vollständig ab, solange die Lymphflüssigkeit nicht richtig zirkuliert.

DIE LYMPHE IN SCHWUNG BRINGEN

- Bewegung wie z. B. Yoga, aber auch Spazierengehen. Dazu gibt es eine spezielle Übung: Die Wadenpumpe. Auf die Zehen stellen und die Fußsohle wieder absetzen, mehrmals wiederholen.
- Basenüberschüssige Ernährung stabilisiert den pH-Wert im Gewebe und entlastet damit das Lymphsystem. Dabei helfen auch die Basenspender Kalzium und Magnesium, etwa in Form von Citraten (z. B. *Micro Base*).
- Tiefes Atmen erzeugt durch Auf- und Ab-Bewegung des Zwerchfells eine Pumpwirkung, die den lymphatischen Rückfluss entscheidend unterstützt und mobilisiert. Übung: Langsam durch die Nase bei geschlossenem Mund in den Unterbauch einatmen, die eingeatmete Luft drei Sekunden im Unterbauch festhalten, doppelt so lang ausatmen. Zehnmal wiederholen. Stress verursacht flaches Atmen und das ausgeschüttete Cortisol beeinflusst den Lymphfluss negativ.
- Stress reduzieren gegen die "Schockstarre" bei Stress. Cortisol baut sogar Lymphgewebe ab, schwächt das Immunsystem und verstärkt die Schmerzwahrnehmung.

WELCHE MISCHUNG BEVORZUGEN?

Baikal Helmkraut wird in verschiedenen Mischungen angeboten. Herrscht Stress vor, ist *ExoBDNF+Triphala+Baikal Helmkraut* ideal. Bei einer akuten Erkältung ist *Baikal Helmkraut+Andrographis* noch besser geeignet, da *Andrographis* Erkältungssymptome lindert.

DER AGARICUS BLAZEI MURRILL VITALPILZ

Der Pilz reduziert ebenfalls Stress und hat einen direkten Bezug zur Lymphe. Er hilft sehr gut bei Lymphdrüsenanschwellung. Mit seinem hohen Gehalt an pilztypischen Beta-Glukanen trainiert er das Immunsystem und stärkt es maßgeblich, sodass man nicht mehr so leicht krank wird. Er erhöht die Anzahl von Immunzellen, die im Lymphsystem zirkulieren, wie Natürliche Killerzellen, Makrophagen und Monozyten. Außerdem balanciert er die Immunantworten und beeinflusst die Produktion verschiedener Botenstoffe des Immunsystems in den Lymphknoten. Das bedeutet: Ein schwaches Immunsystem wird gestärkt, ein überaktives aber beruhigt.

DER POLYPORUS VITALPILZ

Er wirkt hervorragend bei Lymphstaus und dazu noch entwässernd. Deshalb ist er speziell geeignet, wenn man beides zugleich erreichen will. Für die Stärkung des Immunsystems und die stressreduzierende Wirkung sind aber die anderen beiden Natursubstanzen stärker wirksam.