

Anhang Tag 8 - Unser wichtigstes Lebensmittel – Wasser hilft heilen!

Ohne Wasser ist kein Leben möglich, ohne genügend Wasser leidet unsere Gesundheit. Gerade bei der Umstellung vom Rauchen zum Nichtrauchen ist es für den Körper immens wichtig, dass alle Ver- und Entsorgungssysteme im Organismus gut funktionieren. Das gilt für das Blut ebenso wie für die Verdauungssäfte und vor allem für die Lymphe.

Das Lymphsystem ist nach dem Rauchstopp besonders gefordert, wenn der Körper sich umgehend auf Entgiftung und Reinigung umstellt. Er möchte nun Ablagerungen abbauen und aus dem Organismus hinausbefördern. Dazu produziert er jeden Tag mehr als 5 Liter Lymphe. Diese milchig-wässrige Körperflüssigkeit nutzt ein feines Gefäßsystem zum Abtransport von Abfallstoffen aus den Zellen und Zellzwischenräumen und führt sie den Entgiftungsorganen Leber und Nieren und schließlich wieder dem Blutkreislauf zu.

Anders als der Blutkreislauf wird das lymphatische System nicht von einer zentralen Pumpe angetrieben, sondern arbeitet eher mit Sogwirkung. Außer genügend Wasser zu trinken ist deshalb auch ausreichende Bewegung eine gute Unterstützung für dieses wichtige Zirkulationsorgan.

35 ml pro Kilogramm Körpergewicht sollte die tägliche Flüssigkeitsaufnahme mindestens betragen (Beispielrechnung: 75 kg x 0,035 l = 2,6 l). Sollten sich momentan mehr Schadstoffe lösen, darf es in der Umstellungsphase auch gern ein halber Liter mehr sein. Die gute Wasserversorgung wirkt sich auch positiv auf die Fließfähigkeit des Blutes aus, was wiederum die Blutgefäße vor übermäßigem Druck schützt. Gleichzeitig werden die Körperzellen über den Blutstrom nicht nur mit allen Biostoffen aus der Nahrung, sondern eben auch mit Feuchtigkeit versorgt – Voraussetzung für ihre gute Funktionsfähigkeit.

Und sogar in der Kalorienbilanz kann sich Wasser bemerkbar machen: Jedes Glas kühles Wasser, das auf 37 Grad C Körpertemperatur aufgewärmt werden muss, verbraucht Kalorien. Ein Glas Wasser 20 Minuten vor jeder Mahlzeit genossen regt zudem die Verdauungssäfte an – und hat 0 Kalorien!

Training für Sie Ihr Lymphsystem: Stellen Sie sich ohne Schuhe aufrecht hin und heben gleichzeitig für 2 Sek. die Fersen an so hoch es geht. Mit Absätzen funktioniert diese Übung auch, wenn Sie sich mit dem vorderen Teil des Fußes auf eine Treppenstufe stellen. Wiederholen Sie die Bewegung so oft Sie mögen.