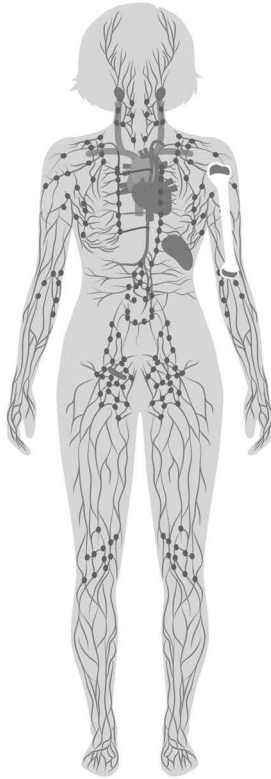
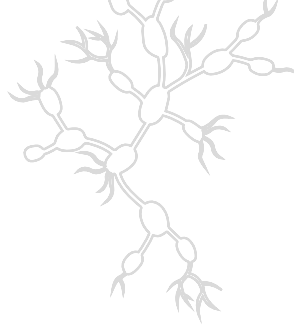


Nicolas Chauvat

LYMFE ONTGIFTING



DELTA Δ S



INHOUD

| | |
|-----------------------------|---|
| Hoe lees je dit boek? | 7 |
| Inleiding | 9 |

Alles over de lymfe begrijpen

| | |
|--|----|
| De geschiedenis van de ontdekking van lymfe. . . . | 13 |
| De vorming van lymfe | 23 |
| Analyse van de vele rollen van lymfe | 37 |
| De specifieke kenmerken van de lymfecirculatie . | 67 |

Het lymfestelsel zuiveren. De te volgen stappen voor een volledige ontgifting

| | |
|--|-----|
| Hoe bescherm je het lymfestelsel doeltreffend tegen oxidatieve stress? | 85 |
| Het gehalte aan zware metalen in de lymfe verminderen | 111 |

| | |
|---|-----|
| Het verminderen van ontstekingsbevorderende moleculen die in de lymfe circuleren | 123 |
|---|-----|

De circulatie van de lymfe onderhouden

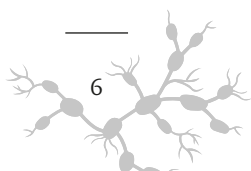
| | |
|---|-----|
| Hoe optimaliseer je de lymfecirculatie? | 143 |
| Massages, zelfmassages en oefeningen | 159 |
| Hoe onderhoud je het ‘glymfatisch’ stelsel? | 181 |
| Conclusie. | 191 |

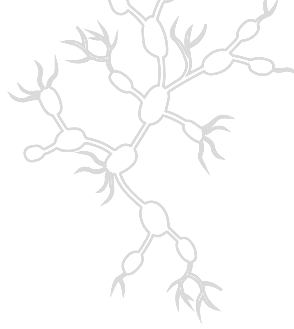
Nawoord van de auteur

| | |
|--|-----|
| Wat de geschiedenis van de ontdekking van lymfe ons over de mens kan leren. | 195 |
|--|-----|

Bronnen

| | |
|--|-----|
| Alles over de lymfe begrijpen | 209 |
| Het lymfestelsel zuiveren | 213 |
| De circulatie van de lymfe onderhouden | 219 |





HOE LEES JE DIT BOEK?

‘Het vergaren van kennis
is geen kennis.’

Alberto Manguel

Kennis is macht, luidt het gezegde, maar daarbij wordt vergeten dat kennis een gevangenis kan worden wanneer deze niet meer groeit.

Bij echte geneeskunde, ongeacht of die modern of traditioneel is, westers of oosters, gaat het niet om het uit het hoofd leren van een handleiding om een diploma te behalen. Het doel is genezen. Maar om te genezen is weten niet voldoende. Het belangrijkste is begrijpen. Begrijpen hoe het menselijk lichaam werkt, de specifieke kenmerken van het lichaam van de patiënt begrijpen, de oorsprong van de ziekte begrijpen en begrijpen hoe de voorgeschreven remedie moet werken.

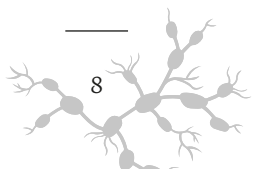
Dit boek bevat veel adviezen om de lymfe te zuiveren en de circulatie ervan te bevorderen, maar het is veel meer dan een verzameling gulden regels. Na het lezen van dit boek heb je een betere kennis van de algemene werking van het menselijk lichaam. Je zal de oorzaak van bepaalde gezondheidsproblemen kunnen analyseren en ontdekken hoe je je levensstijl (voeding, sport, massages, enzovoort) kan aanpassen om deze problemen zo doeltreffend mogelijk te verhelpen.

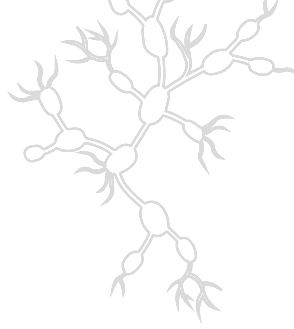
Dit boek is bedoeld als doorgeefluik van kennis en bevat eenvoudige maar nauwkeurige verklaringen van de specifieke anatomische kenmerken van het menselijk lichaam (spijsverteringsstelsel, zenuwstelsel, bloed- en lymfevaten) en een voorstelling van talrijke mechanismen van de celbiologie (energiemetabolisme, immunologie, genetica).

Dit boek is op twee manieren te lezen. De eerste, de meest klassieke, is om de bladzijden na elkaar te lezen. De tweede methode is rechtstreeks toegang krijgen tot concrete adviezen om je dagelijkse gezondheid op peil te houden. Je kan het boek een eerste keer doornemen door alleen de rubrieken 'Belangrijk om te onthouden' te lezen. Je zal snel een algemene methode ontdekken om je lymfestelsel te zuiveren. Door het boek vervolgens nog een tweede keer bladzijde voor bladzijde door te nemen kan je begrijpen waarom deze methode doeltreffend is en hoe je deze kan aanpassen aan je eigen behoeften.

**'Studeer – niet om meer te weten,
maar om beter te weten.'**

Seneca





INLEIDING

De lymfe, een mysterieuze vloeistof die uit de diepten van ons lichaam rechtstreeks bij elk van onze organen komt, transporteert veel tot dusver onbekende moleculen die het gedrag van onze cellen op afstand kunnen wijzigen. Omdat lymfe zeer moeilijk waar te nemen is, zelfs onder een microscoop, is zijn vatenstelsel lange tijd onopgemerkt gebleven. Het lymfestelsel is bij de meeste mensen nog steeds vrij onbekend. Het is voor het medisch onderzoek wat de peilloze diepten op de bodem van de oceaan zijn voor geologen en oceanologen: een van de laatste grenzen die nog moeten worden veroverd.

Lymfe, ontdekt door de beste artsen uit de Griekse oudheid, kwam aan het begin van de 21ste eeuw opnieuw onder de aandacht van de wetenschappers. Kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, cognitieve achteruitgang, prikkelbaredarmsyndroom, astma en andere auto-immuunreacties – al deze moderne ziekten, die nog steeds slecht worden begrepen, hebben één ding gemeen: ze houden allemaal verband met een verstoord evenwicht in het lymfevatenstelsel.

Door de verbetering van meet- en observatieapparatuur in de afgelopen decennia kon de inhoud ervan blootgelegd worden. De verrassing was groot. Terwijl eerder werd gedacht dat lymfe alleen maar ultragefilterd bloed was, ontdekte men dat de stof zeer veel verschillende moleculen bevat die in de bloedstroom vrijwel ontbreken. Centrum van immuniteit, ontgifter van de

hersenen, essentieel doorvoerkanaal voor veel vitaminen en voedingsstoffen en communicatienetwerk dat alle organen met elkaar verbindt... lymfe speelt een centrale rol in het behoud van onze vitale functies.

Dit boek is geschreven vanuit het perspectief van de immunologie en is gebaseerd op recente ontdekkingen over de uitbreidingsprocessen van ontstekingen. Het onderscheidt zich van andere uitgaven omdat het meer wil zijn dan een eenvoudige verzameling van technieken om de lymfecirculatie te bevorderen. Het boek gaat uit van de veronderstelling dat eerst de inhoud van de lymfe moet worden gezuiverd alvorens deze weer in beweging gebracht wordt. Anders zullen problemen die oorspronkelijk in één enkel orgaan zaten zich in het hele lichaam verspreiden.

Dit boek is geschreven om de kennis van zorgprofessionals te verbeteren en voor mensen die gewoon voor zichzelf en hun naasten willen zorgen. Het combineert geavanceerde theoretische kennis met praktisch levensadvies dat gemakkelijk toe te passen is. Hoofdstuk 1 geeft je nauwkeurige maar beknopte informatie over de werking van het lymfestelsel. Hierdoor kan je de methoden van de twee hoofdstukken daarna, die respectievelijk gericht zijn op het zuiveren van de inhoud van de lymfe en het weer op gang brengen van de circulatie ervan, beter begrijpen en vooral beter toepassen. Heel anders dan boeken die zich beperken tot een reeks massagetechnieken biedt dit boek je een algemene gezondheidsbenadering waarbij ook voeding en andere aspecten van onze levensstijl (sportbeoefening, ademhaling, slaaphoudingen, enzovoort) een grote rol spelen.

A stylized, grey-toned diagram of a lymphatic system is overlaid on the page. It features a network of interconnected nodes and vessels, with some nodes having small, branching structures extending from them, resembling lymph nodes and their associated vessels. The diagram is positioned on the left and right sides of the page, framing the central text.

1

Alles over
de lymfe
begrijpen



DE GESCHIEDENIS VAN DE ONTDEKKING VAN LYMFEN

Een lang onopgemerkte, mysterieuze vloeistof

De lymfe bleef lange tijd een mysterie vanwege zijn complexe samenstelling en het feit dat lymfe kleurloos is en door het hele lichaam wordt verspreid, hoewel er geen specifiek orgaan is dat voor zijn circulatie zorgt. Het duurde enkele millennia om het bestaan ervan te ontdekken en te begrijpen hoe dit lichaamsvocht noodzakelijk is om al onze vitale functies te behouden.

De oudheid: de ontdekking van mysterieuze vloeistoffen met de naam lymfe

Allereerst moet je weten dat de inhoud van de lymfe sterk varieert, afhankelijk van de plaats waar deze wordt afgenomen. Er is dus niet één lymfe, maar er zijn er meerdere. De eerste die ontdekt werd, bevindt zich in het spijsverteringsstelsel. Deze wordt chijl genoemd en bevat een grote hoeveelheid vetten (lipiden) uit voedsel waardoor deze een melkachtig uiterlijk krijgt. De witte kleur vergemakkelijkte de waarneming ervan door de Grieken, die deze als eersten beschreven na ontleding van dieren.

Afgezien van deze chijl is lymfe voornamelijk transparant. Dit verklaart de naam, die is afgeleid van het oude Griekse woord

lemphos. Dit verwijst naar de nimfen, de godinnen van bronnen en fonteinen. Hippocrates, die gezien wordt als de vader van de geneeskunde, was een van de eersten die het bestaan van kleurloze lymfe kon vaststellen dankzij het feit dat deze zich ophoopt in kleine klieren, die lymfeklieren worden genoemd. In zijn verhandeling *Peri Adenon* beschrijft hij met name hun aanwezigheid in de oksels en hals, achter de oren, in de buik en rond de nieren.

Ondanks de ontdekking van dit soms melkachtige, soms kleurloze 'tweede bloed' in de oudheid, bleef de oorsprong ervan tot de 20ste eeuw een mysterie! Zoals we in de volgende hoofdstukken zullen zien, wordt de lymfe gevormd door de vloeistof in het 'interstitium' (de ruimte tussen de cellen) dat de haarvaatjes van onze cellen scheidt. Omdat dit deel van het lymfevatensysteem te klein is om zonder microscoop te kunnen waarnemen, konden de artsen uit die tijd alleen maar raden waar de lymfe werd gevormd.

Zoals onze moderne wetenschap beperkt is door de meetmogelijkheden van onze apparaten, was in de oudheid de reikwijdte van de menselijke kennis beperkt tot wat men met het blote oog kon zien. De Grieken konden niet zien waar lymfe gevormd wordt, maar dankzij hun nieuwsgierigheid en doorzettingsvermogen konden ze toch bepaalde delen van het lymfevatensysteem ontdekken. Aristoteles slaagde er bijvoorbeeld in de lymfevaten te beschrijven die volgens hem vezelachtige structuren tussen die van aderen en zenuwen in waren.

Galenus ontdekte op zijn beurt de thymus (zwezerik) zonder zijn rol in de immuunreacties te begrijpen. Als een van de eersten die vermoedden dat lymfe een voedingsfunctie had, veronderstelde hij dat deze door de aderen van de darmen circuleerde

