

# INHOUD

Inleiding	vii
<b>Deel I:</b>	
<b>De kracht van je lymfestelsel en de wetenschap daarachter</b>	<b>1</b>
Hoofdstuk 1: Rivieren van immuniteit	3
Hoofdstuk 2: Jouw ontbrekende schakel tot gezondheid	33
<b>Deel II: Zelfmassage voor een innerlijk evenwicht en een stralend uiterlijk</b>	<b>71</b>
Hoofdstuk 3: Het begin: de basisprincipes van manuele lymfedrainage	73
Hoofdstuk 4: Zelfmassage van je lymfestelsel	87
Verkoudheidssymptomen	90
Verstopte neus / keelpijn	90
Oorpijn	99
Hoofdpijn	108
Sinuscongestie en allergieën	115
Gezonde spijsvertering	124
Diepe middenrifademhaling	126
Buikmassage	132
Uiterlijke schoonheid	142
Een stralende huid	142
Minder cellulite	154
Een slankere taille	163
Je binnenwereld	164
Onrust kalmeren	164
Energiehuishouding en een helder brein	173

## INLEIDING

Wat te doen bij een kater	183
Je hart en longen openen	191
Goed slapen	200
Vrouwelijke gezondheid	209
Zorg voor je borsten	209
Massage voor je borsten	212
Symptoomverlichting bij premenstrueel syndroom, perimenopauze en menopauze	219
Zwangerschap en kraamtijd	234
Herstel van sportblessures, voor en na operaties, van littekenweefsel en van chronische aandoeningen	236
Pijnlijke ledematen: armen	236
Pijnlijke ledematen: benen	244
Sportblessures, herstel voor en na operaties en van littekenweefsel	254
Lymfoedeem	261
Armmassage bij lymfoedeem	263
Borstmassage bij lymfoedeem	276
Beenmassage bij lymfoedeem	289
Palliatieve zorg	292
<b>Deel III: Een holistische benadering van het lymfestelsel</b>	<b>295</b>
Hoofdstuk 5: Methoden om zelf de doorstroming van het lymfestelsel te stimuleren	297
Tot slot...	349
Bronnen	351
Begrippenlijst lymfestelsel	355
Dankwoord	359
Index	365

Een bloem bloeit dankzij de voedingsrijke omgeving waarin hij is opgekomen. Terwijl we genieten van zijn geur en schoonheid komt de echte eer daarvoor toe aan zijn wortelstelsel.

Ook in onszelf schuilt een vergelijkbaar onzichtbaar systeem dat voortdurend aan de oppervlakte aan het werk is en is verbonden met elke centimeter van ons lichaam – door overal van alles op te ruimen en waar nodig vitaliteit en hulp te bieden zodat we de meest stralende en gezonde versie van onszelf kunnen zijn. Dit briljante netwerk is ons lymfestelsel.

Het lymfevocht in ons lichaam wordt voortdurend aangevuld. Al onze cellen baden erin; het is de vaak veronachtzaamde ontbrekende schakel voor een stralende gezondheid. Je lymfestelsel reinigt en voedt alle andere systemen van je lichaam. Het werkt als een vuilnisophaler die immuuncellen door je lichaam veegt om alles op te ruimen dat je welzijn bedreigt, en vormt zo je eerste verdedigingslinie tegen ziekte. Je lymfestelsel is verantwoordelijk voor je vochtbalans zodat ontstekingsreacties – een onderliggende factor bij veel aandoeningen – in bedwang worden gehouden. Het zorgt dat je voedsel goed kunt verteren en kunt uitscheiden. En het geeft je huid haar gezonde gloed.

Het is mijn levensdoel om de kracht van lymfe te benutten voor zelfheling. Ik heb mijn hele carrière gewijd aan het behandelen van het lymfestelsel omdat de resultaten de levens van mensen kunnen veranderen. Ik heb met duizenden mensen gewerkt die mij om hulp vroegen bij iedere denkbare aandoening, van kanker tot chronische vermoeidheid en van maag-darmstoornissen tot de ziekte van Lyme, eczeem, acne, chronische hoofdpijn en premenstrueel syndroom (PMS). Ik heb ook talloze gezonde

jongeren behandeld die graag de ontgiftende en verfraaiende effecten wilden ervaren van manuele lymfedrainage, in de hoop dat ze daarmee ook de chronische ziekten konden vermijden waar hun ouders mee kampten.

Mijn cliënten hebben vaak met moeite iemand kunnen vinden die de behandelingen geeft die ik aanbied; niet elke stad of gemeenschap heeft gekwalificeerde lymfetherapeuten. Sommige professionals zijn alleen opgeleid in manuele lymfedrainage voor schoonheidsdoeleinden terwijl andere juist zijn gekwalificeerd om ernstigere gezondheidsproblemen te behandelen. Ik zou willen dat het voor iedereen makkelijker was om toegang te krijgen tot deskundigen op het gebied van het lymfestelsel. Maar hoewel een gekwalificeerde en ervaren professional fantastische hulp kan bieden, hebben tientallen jaren aan ervaring me geleerd dat iedereen kan leren hoe het eigen lymfestelsel kan worden gestimuleerd en versterkt. Met je blote handen kun je een actieve rol spelen in het jezelf genezen.

Misschien heb je gehoord dat je je lymfestelsel kunt stimuleren door op een trampoline te springen, door je lichaam droog af te borstelen, of door omgekeerde yogahoudingen te doen, wat inderdaad allemaal manieren zijn om je lymfevocht te laten stromen. De methoden die ik in dit boek met je ga delen zijn nog veel efficiënter dan deze activiteiten omdat ze zich specifiek richten op de gebieden waar je immuuncellen het meest productief zijn, namelijk in je **lymfeknopen**. Je zult eenvoudige massages van 3-5 minuten leren die de belangrijkste zorgen over je lymfe zullen aanpakken, van een gezonde immuunfunctie tot het ondersteunen van je spijsvertering om een opgeblazen gevoel te verminderen en een stralende huid te krijgen. Anders dan bindweefselmassage – waar de meeste mensen aan denken bij het woord ‘massage’ – is manuele lymfedrainage veel zachter. Omdat de behandeling van manuele lymfedrainage zich richt op het vocht dat net onder de huid zit wordt de huid met een zachte en stuwende beweging aangeraakt.

Hoe kan het stimuleren van de lymfe zoveel voordelen bieden? Zodra het lymfevocht stroomt, stroomt al het andere ook. Zelfmassage van de lymfe helpt bij de afvoer van gifstoffen, en als je het regelmatig doet voorkom je dat gifstoffen zich ophopen en je lichaam kunnen schaden. De methoden die ik in dit boek aanreik zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en decennialang binnen mijn praktijk getoetst en geperfectioneerd. Ze zijn bijna even ontspannend als een dagje wellness. Zodra je deze methoden consistent toepast, zullen ze net zo vanzelfsprekend worden als tandenpoetsen. Je zult je er niet alleen prettig bij voelen maar al doende zul je ook profiteren van het natuurlijke vermogen van je lichaam om zichzelf van binnenuit te reinigen. Daarnaast zul je merken dat de gewoonte om jezelf te masseren zorgt voor een betere stemming en een opgewekter gevoel terwijl het fysieke klachten vermindert zoals hoofdpijn, oorpijn en vochtophoping. Zelfmassage van je lymfestelsel zal binnen de kortste keren het favoriete instrument worden in je holistische gereedschapskist. Het biedt je de kans om verstoppingen in je lichaam op te lossen, om weer contact te krijgen met de stroom van het leven en om te genieten van een stralende gezondheid.

## **MIJN REIS NAAR EEN GEZOND LYMFESTELSEL**

Ik heb mijn hele volwassen leven besteed aan het leren en praktiseren van de helende tradities binnen de manuele lymfedrainage. De eerste schreden op dat pad zette ik in de late jaren 70, vanaf het moment dat mijn ouders mijn broer en mij op de geruite bruine bank in onze woonkamer vertelden dat onze moeder kanker had. Ik was nog net geen 11 jaar oud.

Voordat ik het wist werd ik overspoeld door alle aspecten van haar ziekte. Eerst kwamen de steriele ziekenhuizen en wachtkamers van hersenchirurgen waar ik woorden als *bestraling* en *chemotherapie* en de bijbehorende consequenties opnam in mijn schoolmeisjesvocabulaire. Daarna volgde

de wereld van alternatieve geneeswijzen die voor ons gezin zo belangrijk waren. Daaronder viel bijvoorbeeld de Silva Methode, die tot doel had jezelf te genezen door via meditatie een diepere staat van bewustzijn te betreden. Anders dan de vormen van meditatie die ik later zou bestuderen, maakt de Silva Methode gebruik van begeleide visualisatietechnieken. Mijn broer en ik bouwden op de vloer allerlei fortentjes en behaaglijke plekken om in te mediteren en stelden ons allerlei laboratoria en helende toevluchtsoorden voor, geïnspireerd door de oceaan, de maan en groene heuvels, in de hoop dat onze moeder door pure wilskracht beter zou worden. Deze visioenen waren mijn eerste verkenningen van het idee van zelfheling.

Samen met mijn moeder lag ik te luisteren naar cassettebandjes met rustgevende geluiden van meertjes vol bloeiende waterlelies en mediteerde, met mijn hand op haar lichaam. We aten johannesbrood en kefir, probiotica en macrobiotisch voedsel, gefermenteerde groenten en spirulina – stuk voor stuk hele alternatieve keuzes in die tijd. De geruststellende geur van kruidenthee en potplanten in huis vormde een knus tegenwicht voor de indringende en pijnlijke procedures die mijn moeder onderging. Deze vorm van heling kwam me zo normaal en logisch voor dat ik het nooit als iets ongewoons heb gezien.

Ik besepte dat deze momenten met mijn moeder heilig waren. Hoe speciaal en teder. Ik was niet bang voor haar ziekte. Voor iemand die zo jong was voelde ik me opvallend kalm en stabiel. Terugkijkend zie ik dat ik toen al een zekere gevoeligheid ontwikkelde. Ik leerde in die jaren hoe ik een kwetsbaar persoon kon aanraken. Ik vond het fijn om te kunnen helpen en om te zien hoeveel beter mijn moeder zich voelde door mijn aanraking.

Ik geloof dat als zelfheling een daad van onvoorwaardelijke liefde is, al het goede vanzelf naar je toe komt. Ik besepte destijds niet hoezeer die periode de richting van mijn leven zou gaan bepalen. Na de dood van mijn

moeder probeerde ik als dertienjarige dat verlies te begrijpen. Ik zocht naar betekenis in de Bodhi Tree, de metafysische boekwinkel in Los Angeles. Al die houten planken vol boeken over reïncarnatie, hindoeïsme, boeddhisme en existentialisme trokken me aan. Urenlang dwaalde ik door de gangpaden en klampte me vast aan citaten uit verschillende culturen over de dood en de zin van het leven. Ik begon aan yoga te doen. De leegte in mezelf dwong me om te experimenteren met hoe ik me voelde in mijn lichaam, aangevuld door het verlangen om te weten wat preventieve gezondheidsmaatregelen konden betekenen en hoe ik me die eigen zou kunnen maken.

Tegen de tijd dat ik ging studeren aan de San Francisco State University was ik gespitst op hoe mijn lichaam zich voelde in verschillende omgevingen, merkte ik hoe mijn stemming veranderde bij bepaalde vrienden en onder invloed van stress en ontdekte ik welke effecten allerlei voedsel had op mijn buik. Ik volgde cursussen in holistische gezondheid en yoga en raakte geobsedeerd door antropologie, door de verbinding tussen lichaam en geest en met name door de manier waarop verschillende culturen het helen benaderden. In die jaren 80 en vroege jaren 90 werden alternatieve geneeswijzen binnen de westerse geneeskunst nog niet voluit geaccepteerd. (Acupunctuur werd destijds bijvoorbeeld gezien als iets voor vage types, terwijl het tegenwoordig in vrijwel alle Amerikaanse pijnklinieken en ziekenhuizen wordt toegepast.) Ik studeerde af in de culturele antropologie en haalde een minor in theologie, omdat ik oude geneeswijzen wilde bestuderen en integreren in de dagelijkse praktijk om mensen te helpen beter te worden. Maar ik wist ook dat ik een carrière wilde die niet zo academisch was en waarin ik meer met mijn handen kon werken.

Zodra ik werd toegelaten tot het Institute of Conscious BodyWork, een massageopleiding midden in de sequoiabossen van Noord-Californië, werd ik onmiddellijk aangetrokken door de praktijk van manuele lymfedrainage. In de vijf jaar die volgden, rondde ik mijn opleiding tot gecerti-

ficeerd massagetherapeut af, met de nadruk op het lymfestelsel. Ik hield van het gevoel dat lymfemassage me gaf; zoiets had ik nog nooit meegeemaakt. Het ritme en de cadans van de grepen voelden net zo kalmerend als de golfslag van de oceaan. Telkens werd ik weer teruggevoerd naar hoe ik me voelde in mijn lichaam voor de dood van mijn moeder – dat gevoel van ‘thuis zijn in mezelf’ zonder dat er sprake was van een trauma. Na een aantal sessies verbeterden mijn chronische spijsverteringsproblemen, voelde ik me minder opgeblazen en verdween mijn acne. Ik werd steeds enthousiaster naarmate ik de fijnmazige patronen van het lymfestelsel verder bestudeerde en ontdekte hoe bepaalde opvolgende massagegrepen bij manuele lymfedrainage waren gebaseerd op wetenschap en fysiologie. Ik ontdekte het directe verband tussen het lymfestelsel, het immuunsysteem en het spijsverteringssysteem en leerde ook dat manuele lymfedrainage kalmerend werkt op het zenuwstelsel. Een van mijn docenten onderwees ons in tai chi en qi gong, zodat het ritme van onze massagegrepen een soort bewegende meditatie werd. Toen ik uiteindelijk inzag dat manuele lymfedrainage nuttig zou kunnen zijn voor kankerpatiënten, wist ik wat mijn levenswerk zou worden. Mijn carrière is een groot liefdesverhaal dat is opgedragen aan de nagedachtenis van mijn moeder. De herinnering aan haar motiveert me om anderen te helpen.

Toen ik twee decennia geleden als gecertificeerd lymfoedeemtherapeut werkte bij het UCLA Medical Center waren de meeste van mijn cliënten kankerpatiënten die door de behandeling een aandoening hadden gekregen aan hun lymfestelsel. Hoewel chemotherapie, bestraling en operaties levens redden, kunnen deze behandelingen ook leiden tot **lymfoedeem**, een onbekendere aandoening waarbij een lichaamsdeel chronisch opzwellt en waarvoor nog steeds geen remedie bestaat. Als je lymfevaten zijn aangedaan, kan je lichaam afvalstoffen en bacteriën niet goed afvoeren, wat kan leiden tot het opzwellen van een arm of been of tot chronische ontsteking in de buik en in het gezicht. Mijn opleiding gaf me het vermo-

gen om deze patiënten te helpen bij het omgaan met hun aandoening. Ik ontdekte ook dat de aangezichtshuid van mijn cliënten na behandeling een gezonde gehydrateerde gloed vertoonde, terwijl deze er aanvankelijk asgrauw had uitgezien. Week na week verwonderden mijn cliënten zich erover hoeveel beter hun gewrichten aanvoelden en hoe hun symptomen van gevoelloosheid en tintelingen afnamen. Het zware gevoel in hun ledematen verdween. Ze verloren gewicht. En na veel constipatie en medische behandelingen daartegen konden ze eindelijk naar het toilet! ‘Ik voel me voor het eerst sinds mijn diagnose weer mens,’ vertelden ze vaak.

De vraag die in die jaren telkens weer bij me opkwam was ‘Waarom proberen we het lymfestelsel van mensen niet *eerder* te verbeteren, *voordat* zich een probleem aandient?’ Een reden was natuurlijk dat de zorgverzekering er niet voor zou betalen. In Californië waren mijn cliënten gewend om uit eigen zak te betalen voor bindweefselmassage, gezichtsbehandelingen, laserontharing en andere luxe handelingen om hun uiterlijk te verbeteren. Ondertussen wist ik dat lymfe-therapieën een dubbel voordeel boden: ze verbeterden het uiterlijk van de huid, slankten de taille af én versterkten de gezondheid van patiënten op celniveau. Manuele lymfedrainage pakt de oorzaak van chronische aandoeningen aan, niet alleen de symptomen daarvan. Doordat opgehoopte afvalstoffen werden afgevoerd kregen patiënten meer waar voor hun geld: immuunversterkende voordelen met een letterlijk stralend resultaat.

Toen ik in 2001 de UCLA verliet en mijn eigen praktijk opende werkte geen van mijn collega's *preventief*. Mijn werk bestond hoofdzakelijk uit het behandelen van kankerpatiënten, maar het deed al snel de ronde dat mensen verlichting vonden voor langdurige gezondheidsklachten. Ik zag cliënten met eczeem, chronische vermoeidheid, bijholteontsteking, acne, verstopping, lupus, de ziekte van Lyme en zelfs mensen met amyotrofische laterale sclerose (ALS). Met mijn massagetechniek voor het lymfestelsel boekte ik in korte tijd enorme successen op allerlei vlakken. Aangezien ik

door mijn opleiding de systemische stroom van het lymfevocht begreep, begon ik specifieke massagereeksen te ontwikkelen, om elke kwaal die zich in mijn praktijk aandienende te kunnen behandelen. Weinig mensen weten dat manuele lymfedrainage van oorsprong is ontwikkeld om symptomen zoals gewone verkoudheid en ontsteking aan te pakken – daarom waren mijn cliënten zo verrast door de resultaten. Voordat ik het wist had ik meer aanvragen voor afspraken dan ik aankon.

Dit boek komt voort uit de tijd tussen sessies door waarin ik een duizelingwekkende hoeveelheid vragen van patiënten afhandelde over hoe zij hun lymfestelsel gezond konden houden (plus de stralende effecten daarvan konden behouden). Al snel ontwikkelde ik materialen om aan behoeften te voldoen die alleen met zelfmassage van de lymfe opgelost konden worden en liet ik mijn cliënten zien hoe ze zelf eenvoudige massages konden uitvoeren. Wat ons allen opviel was niet niks: de resultaten waren onmiskenbaar, of ik de reeksen nu uitvoerde of dat mijn cliënten dat zelf deden. Mensen die mijn advies opvolgden (een dagelijkse massagereeks uitvoeren van 3-5 minuten) meldden dat ze minder last hadden van ontsteking, dat hun spijsvertering verbeterde, dat ze minder symptomen van PMS hadden en minder vaak kampten met hoofdpijn. Ze sliepen beter en waren minder vaak verkouden, en ze hadden minder stress. Hun huid glom en hun rimpels ontspanden zich. Bij een aantal van mijn cliënten met een verhoogd risico op het ontwikkelen van borstkanker vertoonden hun mammografieën minder dicht borstweefsel.

Vanaf dat moment wist ik dat ik een gids voor lymfezorg moest schrijven – niet alleen voor mijn cliënten maar voor iedereen, zodat ze mijn hands-on-sessies thuis konden nadoen. Het verheugt me vooral dat dit boek in potentie de gezondheid van elke lezer kan verbeteren. Of je nu je huid of je immuunsysteem wilt verbeteren, of je hormoonspiegel of stemmingen in balans wilt brengen, dit boek zal al je behoeften vervullen. Een krachtige belofte in een simpel pakket.

Vandaag de dag is manuele lymfedrainage uitgegroeid van een onbekend nicheonderwerp tot een van de meest besproken toverformules in wellnessland. In mijn praktijk heb ik gezien dat manuele lymfedrainage de volgende voordelen biedt:

**Afvoeren:** afvalstoffen

**Balans:** immuniteit

**Behandelen:** ontsteking

**Bereiken:** stralende huid

**Verbeteren:** spijsvertering, oorpijn, energiehuishouding, genezing en slaap

**Verminderen:** angsten en aandoeningen van het zenuwstelsel, opgeblazenheid, bijwerkingen van behandelingen tegen kanker; cellulitis; symptomen van verkoudheid en griep; eczeem; hoofdpijn; symptomen van lymfoedeem; hersenmist; prenatale en postnatale symptomen; keelpijn; symptomen van auto-immuunziekten en aandoeningen zoals de ziekte van Crohn, chronischevermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, de ziekte van Graves, de ziekte van Lyme en lupus; schildklier-aandoeningen

**Verlichten:** verstopping, menstruatiekrampen en perimenopauzale en menopauzale symptomen

**Versnellen:** gewichtsverlies, genezen van ziekte, herstel na blessures en operaties

Ik snap dat deze lijst te mooi lijkt om waar te zijn, maar ik verzeker je dat de voordelen van manuele lymfedrainage heel reëel zijn. Daarom wordt het in toenemende mate geadviseerd door talloze artsen, onder wie oncologen en radiologen. Zij weten dat je lymfestelsel in verbinding staat met alle andere lichaamssystemen; de effecten op je gezondheid lopen uiteen omdat de fysieke reikwijdte zo enorm is.

Omdat onze cellen continu worden vernieuwd kunnen er nieuwe gezonde patronen ontstaan. Manuele lymfedrainage zal het verband tussen je lichamelijke symptomen en emotionele welzijn duidelijk maken. Als je toelegt op zelfzorg voor je lymfestelsel zul je tegelijkertijd beide aspecten aanpakken. Door de kern van het probleem te bestrijden verwijder je stress en onwenselijke symptomen. Na een zelfmassage van je lymfestelsel zul je onmiddellijk frisser ogen en je verkwikt voelen, een beetje zoals hoe je je voelt na een lekker bad of een minivakantie in een wellnesscentrum.

Dit boek zal een hulpmiddel zijn waar je telkens een beroep op kunt doen zodra er ongewenste symptomen opkomen. Het is de optimale bundeling van mijn beste massagereeksen, methoden, tips en rituelen die ik behandel tijdens mijn workshops en dagelijks bij mijn cliënten in praktijk breng.

**Deel I** bestrijkt de elementaire wetenschap van het lymfestelsel en licht toe waarom zelfmassage van het lymfestelsel essentieel is voor het behoud van je gezondheid.

**Deel II** bevat de methode voor zelfmassage van het lymfestelsel ten behoeve van een stralende schoonheid, een beter functionerend afweersysteem, gewichtscontrole, stressvermindering, een betere slaap en nog veel meer. Het geeft je de kracht om je welzijn te verbeteren en controle te krijgen over je uiterlijk en je innerlijk. Deze methoden voor een optimale lymfefunctie zijn snel, makkelijk en therapeutisch van aard. Je zult al snel in staat zijn om overal en altijd een zelfmassage uit te voeren. Je hebt alleen maar de zachte aanraking van je eigen vingers nodig. Het resultaat is ongelooflijk heilzaam en kalmerend.

**Deel III** zit propvol holistische remedies als aanvulling op je zelfmassagereeksen. Het bevat informatie over huidverzorging, holistische behande-

lingen en lichamelijke oefeningen op basis van wetenschappelijk onderzoek dat verband houdt met je lymfestelsel. Deze sectie laat je zien hoe je het meest uit je zelfzorgroutines kunt halen.

Natuurlijk zal de status van je gezondheid tijdens je leven fluctueren, maar je vermogen om je eigen welzijn te steunen zal een constante waarde blijven. Ik hoop dat dit boek je alle gereedschappen zal geven om je te steunen tijdens je reis. Zodra we dingen doen waardoor we ons *goed* voelen, ontdekken we de basisprincipes voor een optimale gezondheid.

Deel I

**DE KRACHT VAN  
JE LYMFESTESEL  
EN DE WETENSCHAP  
DAARACHTER**

## Hoofdstuk 1

### RIVIEREN VAN IMMUNITEIT

Je sport aan één stuk door. Je eet gezond. Je houdt je stress onder controle (of probeert dat tenminste!). Maar je voelt je nog steeds niet optimaal. Dit verhaal hoor ik elke dag in mijn praktijk. Cliënten zeggen dingen als ‘Er voelt iets niet helemaal goed’, ‘Ik ben de hele tijd moe. Ik eet goed, ik slaap, ik sport, ik neem supplementen – maar ik heb geen energie’, ‘Ik heb continu een opgeblazen gevoel’ en ‘Ik heb *alles* al geprobeerd maar ik zit gewoon niet goed in mijn vel’.

Tot voor kort besteedden medische professionals meestal weinig aandacht aan dit soort opmerkingen, volgens mij deels omdat ze vaag genoeg zijn om niet te duiden op potentieel dodelijke symptomen van een ernstige ziekte – terwijl ze afdoen aan de kwaliteit van leven. Deze symptomen vertellen ons *wel degelijk* iets: ze *zijn* het bewijs van een disbalans. Binnen mijn praktijk benader ik dit soort zorgen niet als onbelangrijke klachten, maar als aanwijzingen voor de manier waarop iemand weer kan herstellen. Als ik me bij een cliënt richt op de gezondheid van het lymfestel, nemen dit soort symptomen vaak af en boekt mijn cliënt zowel lichamelijk als emotioneel vooruitgang. Dat komt doordat het lymfestel in verbinding staat met alle andere systemen in het lichaam – waaronder het zenuwstelsel, het spijsverteringssysteem en het neurologische systeem – met uitlopers die zich vertakken als een fijnmazig rivierenlandschap. Werkt dit systeem goed, dan voel je je levendig, energiek en helder van geest. Het voedsel dat je eet kun je verteren en uitscheiden, ’s nachts slaap je goed en

overdag kun je je focussen op je taken. Je wordt niet voortdurend ziek en je zeilt fluitend door het griepseizoen.

Maar als je lymfestelsel verstopt is kun je je lethargisch voelen en het gevoel hebben dat je vastloopt. Je darmen kunnen verstopt zijn, je kunt last hebben van hoofdpijn en je kunt meer pijnjes hebben dan normaal. Soms lijkt het net alsof je al verkouden wordt zodra er iemand in je omgeving niest. Of je voelt je zenuwachtiger dan normaal, ogenschijnlijk zonder reden. Wat je niet ziet is dat de stroming van je 'lymfervieren' onder je huidoppervlak waarschijnlijk is vertraagd tot een kruiptempo zodat de orgaanfunctie in je hele lichaam wordt belemmerd. Al je organen zijn van je lymfestelsel afhankelijk om optimaal te kunnen functioneren, van je lever tot je huid en je brein.

Zorgen voor je lymfatische gezondheid is net zo belangrijk als dagelijks tanden poetsen en flossen. We weten dat het verwijderen van bacteriën en plak van je tanden bijdraagt aan een goede tandhygiëne. Het onderhouden van de gezondheid van je lymfestelsel is net zoiets: als je daar niet consistent aandacht aan besteedt kunnen er na verloop van tijd problemen ontstaan.

Bedenk maar eens hoe goed je je voelt als je je huis hebt schoongemaakt, je auto hebt gewassen of je bureau hebt opgeruimd. De meeste mensen voelen zich na zo'n schoonmaakactie vrijer en lichter. Zodra je de viezigheid hebt weggehaald, de vuilnis hebt afgevoerd en je huis hebt opgeruimd kan er nieuwe zuurstof naar binnen stromen. Zelfmassage van je lymfestelsel doet hetzelfde voor je, maar dan *vanbinnen*. Het is een soort reinigingsritueel voor je lichaam. In nog geen 5 minuten voel je je lichter en energiekeker omdat je de stressfactoren hebt teruggedrongen die zorgen voor verstopping en stagnatie. Je zit niet meer klem, maar alles stroomt weer vrijuit.

Maar voordat ik je ga leren hoe je zelf van deze voordelen kunt profiteren wil ik samen met je langs de anatomie en functie van je lymfestelsel

lopen zodat je beter begrijpt hoe dat werkt en waarom het zo'n krachtige rol speelt bij je welzijn.

## DE BASIS VAN HET LYMFESTELSEL

Wat is lymfe precies, en waarom werd er op school niets over verteld tijdens de les over de bloedsomloop en het spijsverteringssysteem? Aangezien het lymfestelsel essentieel is voor de gezondheid van je immuunsysteem vind ik het onthutsend dat de meesten van ons er vrijwel niets over hebben geleerd! Dus laten we beginnen bij de basis.

Je lichaam heeft twee vaatstelsels:

**Je hart- en vaatstelsel**, dat bestaat uit je hart en je bloedvaten. Je hart vormt het centrum van dit systeem en het netwerk van vaten verdeelt het bloed over het lichaam. De bloedvaten transporteren zuurstof en voedingsstoffen naar de cellen. Je slagaderen leiden bloed weg van je hart en nieren en je aderen brengen het via je cellen weer terug in een constante cyclus, terwijl ze ondertussen kooldioxide verwijderen en essentiële voedingsstoffen bezorgen die je in leven houden en die je lichaamstemperatuur reguleren.

**Je lymfestelsel**, dat wordt beschouwd als je 'tweede' vaatstelsel, is het reinigings- en recyclingssysteem van je lichaam. Net zoals de twee leidingnetwerken in je huis – waarbij er een vers water binnenbrengt en het andere vuil water afvoert – is je lymfestelsel het extra setje riolering dat overtollig afval filtert en uit je lichaam verwijdert. Het is ongeveer twee keer zo groot als het hart- en vaatstelsel, maar het heeft geen centrale pomp zoals het hart om de vloeistof rond te pompen. Het lymfevocht stroomt maar in één richting: naar je hart. Omdat het niet wordt voortgestuwd door een hoofdpomp hangt de doorstroming af van het pulseren