

# Lymphen reinigen - mein 17309. Tag



elbst nach vielen Jahren muss ich noch lächeln, wenn ich an die erste Begegnung mit *Josef* denke; einem echt bayrischen Arzt – und ein rechtes Original dazu. Es war Sympathie auf den ersten Blick, und wir gingen vom ersten Moment an nicht wie *der Herr Doktor und sein Patient*, sondern wie gute, alte Freunde miteinander um.

Wir setzten die Konsultation wegen meiner Nackenschmerzen am Abend bei einer Flasche Rotwein fort, auf der Terrasse, unter einem klaren Sternenhimmel. Ich glaubte meinen Augen nicht zu trauen, als Josef in Gummistiefeln mit schmatzenden Geräuschen einherstiefelte, und mir entgegenlachte. Ein penetranter Geruch von Essig legte sich über das feine Rotweinbouquet. »*Ein Essigfußbad in Gummistiefeln, wie praktisch, dieser Mann!*«

Damals habe ich noch ungläubig gestaunt, heute weiss ich diese Anwendung durchaus zu schätzen - allerdings fühle ich mich wohler, für solche Fußbäder ein separates Behältnis einzusetzen. Viel Gesundheit für wenig Geld! Zwei Flaschen naturreinen Obstessig bekommt man in jedem Supermarkt, hinein in den Topf damit, anwärmen, fertig! Und dann vorsichtig hinein mit den Füßen, und zehn Minuten darin baden. Wenn Sie ein verschließbares Behältnis dafür haben, können Sie den Essig problemlos für mehrere Fußbäder verwenden. Ich mache das vielleicht alle 14 Tage, während ich frühstücke – natürlich aus Zeitgründen, das bringt immerhin eine Viertelstunde Performancegewinn! Wie wirkt nun ein solches Fußbad auf körperlicher Ebene?



Es entspannt ungemein, und stimuliert das gesamte Lymphsystem. Lymphschlacken werden richtiggehend aus dem Körper gezogen, und können somit leichter ausgeschieden werden. Die Helfershelfer für Reinigung und Ausscheidung arbeiten fleißiger als gewöhnlich, in allen Körperzellen und Blutgefäßen wird „aufgeräumt“; die Körperintelligenz verbessert sich. Das kann man sehr wohl spüren! Vor allem am nächsten Morgen fühlt man sich leichter und erfrischt.

Die Wirkung eines Essigfußbads können Sie durch ein grünes Getränk aus frischen Salbeiblättern zusätzlich unterstützen. Einfach eine Handvoll Salbeiblätter mit Quellwasser mixen und durch ein Tuch filtrieren. Das ist schnell gemacht, und stimuliert das Abwehrsystem bei sich ankündigenden Erkältungen oder bei Halsweh. Obwohl das altbekannte Hausmittel sind, kennt sie doch nicht jeder. Gerade jetzt, im regnerischen November, tut Prophylaxe gut.

*Nicht nur's Auto lohnt zu putzen, auch der Körper hat ein' Nutzen – denn er will gepflegt sein,*

innerlich, auf dass er gerne uns zu Diensten stehe. Sehen Sie ihn als treuen Freund, der Sie ein Leben lang begleiten möchte, voll Lebenskraft und Elastizität. Gönnen Sie ihm reichlich Freude! Nichts lohnt mehr, als den Bedürfnissen des Körpers Aufmerksamkeit zu schenken — bedenken Sie, dass Sie die Lebenszeit, die Sie *jetzt* in Gesundheit investieren, in späteren Jahren vielfach wiedergeschenkt bekommen!