

# Gerard Lemole

# LYMFÉ

Een onontdekte bron van gezondheid



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Lymph & Longevity, The Untapped Secret to Health*, uitgegeven door Scribner (imprint van Simon & Schuster Inc.), New York, Verenigde Staten.

Vertaling Belinda van den Berg  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Stampwerk  
NUR 861

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid.

Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020218848  
ISBN e-book 9789020218855

© 2021 Gerard M. Lemole  
© 2022 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

*Voor John Daly, M.D. (1947-2021), decaan van de Temple  
University School of Medicine, die op 26 maart 2021  
plotseling van ons weggenomen werd. Een briljant decaan,  
docent, wetenschapper en bestuurder en een uitzonderlijk  
chirurg en onderzoeker, maar belangrijker nog, een echte  
vriend en een goed mens.*



# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding – Hoe stroomt lymfe?	13
1 Met de stroom mee	21
2 Hartaandoeningen	33
3 Kanker	50
4 Maag- en darmaandoeningen	59
5 Gewichtsbeheersing	74
6 Hersenaandoeningen	82
7 Krachtige stroming	103
8 Stroomversnelling	123
9 Soepele stroming	138
10 Goede bedoelingen	151
Bijlage 1 – Voeding voor een gezonde stroming	161
Bijlage 2 – Recepten	167
Bijlage 3 – Eenvoudige yogales voor de lymfeklieren	209
Dankwoord	227
Woordenlijst	229
Over de auteur	237



# Voorwoord

De westerse geneeskunde ziet het lichaam vaak alleen als een verzameling onderdelen – het verzwakte hart, de verouderende hersenen, de knie met artritis –, maar de werkelijkheid is dat het lichaam niet louter bestaat uit onderdelen. Het gaat juist om het geheel.

Dit geheel bestaat uit systemen die met elkaar samenwerken; soms in een gezamenlijk ritme, soms niet. Voor optimale gezondheid, welzijn en volop energie zouden al deze systemen in ons lichaam moeten samenwerken en hebben ze invloed op alles wat we doen.

In *Lymfe* onderzoekt dr. Gerard Lemole een systeem dat echt onontdekt is gebleven. De meeste mensen brengen het woord ‘lymfeklier’ in verband met het woord ‘kanker’. Maar zoals dr. Lemole uitlegt, is het lymfestelsel juist een prachtig en belangrijk systeem, omdat het ervoor zorgt dat de vele systemen in ons lichaam correct, efficiënt en optimaal werken.

Dr. Lemole is een pionier op het gebied van hart-longchirurgie en een van de eerste artsen die zag hoe lymfe alle aspecten van onze gezondheid beïnvloedt. Hij legt uit dat het lymfestelsel als een ‘geheime rivier van gezondheid’ gezien kan worden. En dat is waar. Het lymfestelsel, dat bestaat uit klieren, vaten en vocht, is om diverse redenen zowel door de algemene als de medische wetenschap niet goed onderzocht en wordt niet goed begrepen. Om te beginnen weten we nog niet hoe we het precies moeten meten, om vast te kunnen stellen of je een goede of een

te trage lymfestroom hebt. Maar zoals dr. Lemole zal laten zien, het lymfestelsel werkt doordat het organen, bloedvaten en systemen beschermt tegen afval van onze cellen, gifstoffen en andere bedreigingen.

De essentie is: als je een sterke lymfestroom hebt, leef je gezonder, als je een stagnerende of langzame lymfestroom hebt, loop je meer risico op ziekten en stoornissen in het functioneren van het lichaam.

In dit boek neemt dr. Lemole je mee naar de biologie van dit stelsel om je uitleg te geven over het belang en de invloed ervan op het hele lichaam. Hij doet dit door je het volgende te laten zien:

- \* Het belang van het lymfestelsel als zelfstandige eenheid en niet alleen als een bijrolletje naast topacteurs zoals de bloedsomloop en het spijsverteringsstelsel.
- \* Hoe het lymfestelsel een rol speelt in het ontstaan van vele kwalen en ziekten die in verband worden gebracht met veroudering, zoals hersenziekten, hartaandoeningen en aandoeningen van het immuunsysteem.
- \* Hoe je je leefstijl kunt veranderen om je 'stroom te bevorderen' en op die manier chronische ontstekingen te verminderen. Deze ontstekingen vormen de basis van vele aandoeningen die in verband worden gebracht met veroudering, gebrek aan energie en algeheel disfunctioneren van het lichaam.

Dr. Lemole deelt mijn passie (gestaafd met veel onderzoek) voor de genezende kracht van voeding. In dit boek beschrijft hij de voedingsmiddelen en de bijbehorende voedingsstoffen waarvan is aangetoond dat ze het lymfestelsel beïnvloeden. Daarnaast deelt hij enkele leuke methoden om het functioneren van je lymfestelsel te verbeteren. (Wie zou gedacht hebben



dat een goede grap de kraan kan openzetten voor een betere lymfestroom?)

Het verhaal van het lymfestelsel is fascinerend – een verhaal dat nog niet verteld is in de context van gezondheid in het algemeen. En dr. Lemole, al zijn hele carrière een pionier, doet het weer: hij geeft ons uitleg over een systeem dat nog veel geheimen voor ons heeft, maar waarvan het belangrijk is dat we het beter gaan begrijpen.

– Mark Hyman, M.D.

Pritzker Foundation Chair in Functional Medicine,  
Cleveland Clinic Lerner College of Medicine



# Inleiding

## Hoe stroomt lymfe?

Iedereen die weleens een afbeelding van een skelet heeft gezien, of heeft gekeken naar een poster van het menselijk lichaam in de spreekkamer van de arts, heeft een basaal begrip van hoe het lichaam is opgebouwd: we hebben veel harde gedeelten (onze botten), veel zachte gedeelten (onze organen) en een heleboel tunnels en snelwegen die stoffen van punt A naar B vervoeren. Ons bloed reist door het hart, onze gedachten en bewegingen reizen van de ene zenuwcel naar de andere, en ons voedsel komt er bij het ene gat in en gaat er via het andere gat weer uit.

Hoewel je zou kunnen beargumenteren dat je geen afgestudeerd arts hoeft te zijn om gezond te leven, blijkt toch dat het belangrijk is de systemen van het lichaam te begrijpen. Onderzoek heeft aangetoond dat één systeem in het bijzonder, het lymfestelsel, de belangrijkste factor is als het gaat om een lang leven, ziektepreventie en een gezond en vitaal leven. Maar toch weet niemand er veel van – onderzoekers niet, de medische gemeenschap niet en ‘normale mensen’ al helemaal niet.

Ik wil dat veranderen, want na tientallen jaren gewerkt te hebben als hart-longchirurg, heb ik het effect en de beloften van een gezond lymfestelsel gezien. Ik zie hoeveel invloed het kan hebben, in positieve en in negatieve zin, op je gezondheid, je welzijn en je levensduur.

Voor *Lymfe* ben ik een samenwerking aangegaan met twee van mijn gewaardeerde en vertrouwde collega's in de integratieve geneeskunde, dr. Dwight McKee en dr. Sandra McLanahan, om de kracht en mogelijkheden van het lymfestelsel uit te leggen. Ik noem het lymfestelsel ook wel 'de geheime rivier van gezondheid'.

Die geheime rivier werkt, zoals de naam al zegt, grotendeels zonder opgemerkt te worden. 'Lymfeklieren' is een woord dat vaak in verband wordt gebracht met kanker, omdat ze een van de belangrijke kanalen zijn waardoor kanker zich door het lichaam kan verspreiden. Doordat onderzoekers hopen het wondermiddel te vinden om de verspreiding van kanker via de lymfeklieren te stoppen, is vooral daarop gefocust en is er maar weinig gekeken naar de normale werking van het lymfestelsel en hoe het andere gebieden in het lichaam beïnvloedt.

In de lymfeklieren worden onze dagelijkse biologische gevechten gewonnen en verloren. Uit steeds meer onderzoek blijkt dat een gezond lymfestelsel een rol speelt in het voorkomen en verminderen van niet alleen kanker, maar ook van hartaandoeningen, hersenziekten, maag-darmproblemen en nog veel meer.

Lymfe speelt een rol bij praktisch elk belangrijk probleem dat in het lichaam kan optreden. Daarom wordt het lymfesysteem ook wel de 'Assepoester van de geneeskunde' genoemd: ondergewaardeerd, terwijl het veel belangrijk werk doet.

Het omvat weefsels, organen, vloeistoffen en bloedvaten en daarmee raakt het lymfestelsel aan elk ander systeem in het lichaam. Het simpele feit is: hoe beter de lymfe stroomt, hoe beter het lichaam werkt.

Vroeg in mijn medische carrière deed ik hartoperaties. Ik werkte samen met een ervaren patholoog en ik zag dat de lymfeklieren van mensen met hartproblemen klonterig, troebel en verontreinigd waren. De lymfeklieren van gezonde patiënten

waren glashelder. Het was als het verschil tussen het water in het riool en het water in de Cariben. Dit inspireerde me om jarenlang onderzoek en klinisch werk te verrichten om te kijken naar de rol van het lymfestelsel in zowel gezondheid als ziekte.

Door gebruik te maken van de metafoor van de rivier die door het lichaam stroomt, hopen we je mee te nemen op een anatomische reis die je duidelijk maakt hoe lymfe werkt, zodat het net zo'n algemeen gebruikt begrip wordt als 'cholesterol' of 'bloedsuiker'.

Ons doel is om je te helpen je lymfestroom te verbeteren, zodat je lichaam beter in staat is om gifstoffen en afvalstoffen te verwijderen en het domino-effect van verstoord functioneren op te ruimen, want daardoor ontstaan beschadigingen, ontstekingen en ziekten die uiteindelijk leiden tot een chronisch slechte gezondheid. Je gaat leren hoe lymfe een directe rol speelt in diverse lichaamssystemen (je hart- en vaatstelsel, je zenuwstelsel, je immuunsysteem, enzovoort), en je krijgt een actieplan om je eigen lymfestroom te versterken en te bevorderen.

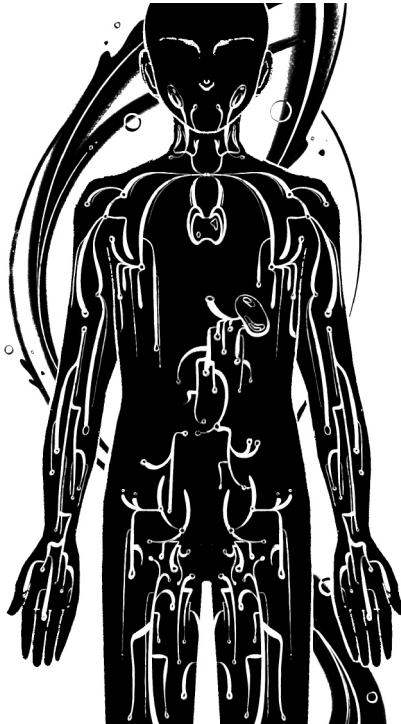
Onze lichaamsvloeistoffen, zowel bloed als lymfe, lijken qua samenstelling op zeewater: zout en vol met voedingsstoffen die onze eigen persoonlijke oceaan vormen. In een aquarium is het heel belangrijk om het water schoon en stromend te houden, om alles wat erin zit gezond te houden. In ons geval worden onze cellen gevoed met zuurstof en andere essentiële stoffen, en ze blijven gezond door de circulatie van lymfe. De witte cellen van de lymfeklieren verrichten reparaties en de afvalproducten van de cellen worden verwijderd, doordat ze baden in de oceanachtige elementen van het lymfestelsel.

Het lymfestelsel, dat tussen je bloedvaten door loopt om gifstoffen uit het lichaam te verwijderen en voedingsstoffen af te leveren, functioneert heel anders dan enig ander systeem met vloeistoffen in je lichaam. Het heeft geen centrale pomp (zoals

het hart), het heeft geen duidelijke diagnostische markers om de gezondheid of functie te meten en – zoals al opgemerkt – er is nog weinig onderzoek naar gedaan.

Geen enkele arts zal op een controleafspraak vragen: ‘Hoe gaat het met je lymfestoorm?’ Een arts zal wel voelen of je gezwollen lymfeklieren hebt om een infectie te vinden, maar het lymfestelsel is voor de meeste mensen nog altijd een medisch mysterie, zowel voor patiënten als voor artsen.

Stel je een stelsel van geheime rivieren voor dat diep in de aarde verborgen is, ergens ver weg van de drukte van de beschaving. Het is nooit onderzocht. Weinig mensen weten dat het bestaat. Een van de rivieren is een magische, ongerepte en ont-



zagwekkende watermassa. De andere is verontreinigd, vies en stroomt niet. Dit zijn de manieren waarop het lymfestelsel kan werken en dit boek neemt je mee op reis om je eigen rivier van gezondheid te ontdekken.

Wanneer je die rivier begrijpt, en dingen kunt doen die deze beter doet stromen en functioneren, is het vanaf daar eenvoudig. Wanneer je een tastbaar begrip hebt van hoe het lichaam werkt, kun je gemakkelijker gezond gedrag vertonen. Je kunt de manier waarop het lichaam functioneert visualiseren en leren hoe je je gezondheid kunt bevorderen, in plaats van onbewust doorleven met een stagnerend en verontreinigd lymfestelsel, wat uiteindelijk zal resulteren in het slecht functioneren van meerdere systemen in je lichaam.

Gezien het feit dat we in een wereldwijde gezondheidscrisis leven – kijk maar naar overgewicht, kanker, hartaandoeningen, diabetes en problemen met het immuunsysteem – kan dit boek helpen om de manier te veranderen waarop de wereld en de medische beroepsgroep over het lymfestelsel denken. Door gebruik te maken van baanbrekend onderzoek (waar ik aan meewerkte toen er grensverleggende gegevens over het lymfestelsel werden onthuld in een artikel uit 1981 dat gepubliceerd werd in *the Annals of Thoracic Surgery*), hopen we je te leren hoe je je lymfestelsel kunt benutten om gezond, sterk en lang te leven.

Waarom is het lymfestelsel zo belangrijk? Omdat wanneer het niet soepel stroomt, je meer risico loopt op degeneratieve aandoeningen die je kwaliteit van leven verminderen, de gezondheidszorgkosten opstuwten en de kans op voortijdig overlijden doen toenemen. Maar wanneer de rivier goed stroomt, is het als het vocht dat uit de fontein van de eeuwige jeugd komt: het spoelt je hele lichaam schoon. Dat werkt als volgt:

- \* Een van de kenmerken van chronische degeneratieve ziekten is chronische ontsteking. Dit betekent dat het immuunsysteem niet goed meer functioneert en je lichaam wordt overstelpt door bacteriën, vrije radicalen en andere stoffen die de werking van je lichaam verstoren, waardoor je lichaam voortdurend in een staat van waakzaamheid verkeert.
- \* Waarom is het lymfestelsel zo belangrijk? Ten eerste levert het informatie over de gifstoffen in je lichaam aan de immuuncellen, zodat schadelijke stoffen vernietigd of onschadelijk gemaakt kunnen worden. Ten tweede voert het lymfestelsel schadelijke stoffen en de nevenproducten die gevormd worden af. Ten derde dragen de lymfevaten bij aan het schoonmaakproces door de moleculen te helpen en opnieuw in dat gebied op te bouwen. Zonder een effectieve en efficiënte lymfestroom zijn elk van deze drie processen beperkt, en loop je het risico op chronische ontsteking. Chronisch met giftige stoffen in je lijf rondlopen, heeft een negatieve invloed op een gezonde stofwisseling en andere lichaamsfuncties.
- \* Dit proces moet snel plaatsvinden: de boodschap versturen, aanvallers vernietigen en het gebied schoonmaken. Het lymfatische transportsysteem is de route die cellen moeten nemen om deze drie taken te verrichten. Elke vertraging leidt tot chronische ontsteking of auto-immuunziekten.

Dat is allemaal geen eenvoudig proces en het omvat veel delen van de lymfevloeistof – de stroming, vloeibaarheid, samenstelling en het volume. Maar het is een proces dat je zult begrijpen wanneer we je meenemen door de diverse delen van het lymfestelsel en je uitleggen hoe het werkt in de context van je organen en lichaamssystemen.

Het beste van dit alles is dat je zelf iets kunt doen om je lymfe-



stroom te verbeteren. We zullen het ook daarover hebben in dit boek.

Dit vermogen om je gezondheid te verbeteren is deels ontstaan door het vakgebied van de epigenetica. Voorheen geloofden we dat we weinig controle hadden over ons genetische lot; dat onze genen zijn zoals ze zijn en dat we weinig kunnen veranderen aan hoe ze functioneren. De oude denkwijze was dat je een gevangene was van de genen die je hebt gekregen.

Maar dat is veranderd.

De opkomst van de epigenetica heeft ons geleerd dat dingen die we doen of laten de manier kunnen veranderen waarop onze genen werken: dat ze min of meer aan- en uitgezet kunnen worden. Dat heeft belangrijke consequenties voor de manier waarop ons lichaam functioneert.

De geschiedenis van de epigenetica is fascinerend. Voordat Francis Collins rond het jaar 2000 het genoom decodeerde, dacht men dat mensen ongeveer 150.000 genen hadden, gebaseerd op de verschillende eiwitten, aminozuren, vetten en koolhydraten die we dagelijks maken.

Tot verrassing van de genetici bleek dat het genoom bestond uit 25.000 genen, waarvan 90 procent werd gezien als ‘rommelgenen’. Dit betekende dat ze meerdere functies hebben en samenwerken met andere gebieden van het genoom. Waarom is dat belangrijk? De manier waarop genen tot uiting komen, kan beïnvloed worden door boodschappers, die het gen aan of uit kunnen zetten.

Dit betekent dat je genen geen vaststaande code zijn die dicteren hoe je te werk gaat, maar meer een veranderlijk bestand dat je wel of niet gezond kan maken. Dit hangt af van welke genen onderdrukt worden en welke tot uiting komen. Je kunt je voorstellen dat de consequenties voor wat je kunt doen met bijvoorbeeld kanker bevorderende genen of genen die in verband staan met obesitas verbluffend zijn.

De dingen die van belang zijn als we het over lymfe hebben, zijn kwaliteit en stroom. Misschien denk je dat deze zaken genetisch zijn bepaald, maar we hebben wel degelijk het vermogen om lymfe te helpen verbeteren, en daarmee onze algemene gezondheid.

Verbeteren van je lymfestroom hangt samen met wat je eet, hoeveel je beweegt en ontspant, of je naar de sauna gaat, hoe vaak je lacht en zelfs hoe spiritueel je bent. We bieden je ideeën en stappen die je lymfestelsel aan het werk zetten. Dit doen we met behulp van drie methoden: je stroom ondersteunen met goede voeding, je stroom versnellen met sporten, en je stroom soepel en zonder blokkades houden met meditatie en ontspanning.