

Тема: Лимфатическая система

Не всем известно, что назначение лимфатической системы в нашем организме состоит не только в выводе токсинов. У нее существуют три важные функции:

- доставка гормонов и жирорастворимых питательных веществ из кишечника к клеткам;
- регуляция межклеточной жидкости;
- детоксикация.

По сути лимфатическая система является канализационной системой нашего организма – соответственно, если у нас неполадки с лимфой, то организм будет закисляться и отравляться. Как мы уже знаем, у нас в организме много бактерий, паразитов, вирусов, грибков, и все они живут, все они размножаются, все они производят свои продукты жизнедеятельности, которые отравляют нас и превращают нашу межклеточную жидкость (и не только ее) в болото с токсинами. Лимфа должна справляться именно с очищением. И если в нашем организме не хватает качественной щелочной воды, если лимфа густая, если она застойная, то мы, соответственно, болеем.

Даже наши клетки, так же как и вирусы, бактерии и т.д., питаются и производят определенные продукты жизнедеятельности, которые лимфа должна выводить. Прямого контакта с клетками, сосудами, лимфатическими капиллярами, не происходит – все происходит через межклеточную жидкость. Все, что должно войти или выйти из клетки, должно пройти через нее. И здоровье каждой клеточки зависит от качества вот этой самой межклеточной жидкости.

Межклеточной жидкости у человека весом 70 кг примерно 50-52 литра! И в теле постоянно происходит ее течение. Весь вопрос в том, какая именно жидкость будет течь по организму – это все зависит от качества воды, которую мы пьем, а также от чистоты крови и насыщенности ее питательными веществами. Если мы, получая много ядов, токсинов, не можем обеспечить клетку всем необходимым, клетка болеет, умирает, а соответственно, тоже выделяет токсины.

Важно знать, что по данным Института здоровья 83% токсинов в нашем организме находятся именно в межклеточном пространстве, или в лимфе. Соответственно, если мы не прокачиваем течение межклеточной жидкости, если мы не улучшаем качество и состояние лимфы, не делаем ее текучей, жидкой, то мы имеем проблемы с интоксикацией организма.

Симптомы грязной лимфы:

- повышенная потливость;
- потливость ночью;
- неприятный или сильный запах от любой части тела;
- любые проблемы с носоглоткой (много слизи);
- шелушение или покраснение на коже в местах суставов или лимфоузлов;
- выделения из влагалища или уретры (в принципе из любых отверстий в теле);
- ангины, проблемы с миндалинами, аденоиды;

- налет на языке беловатого оттенка (любой налет означает проблемы лимфатической системы).

Таким образом, неприятный запах ног, сильная потливость, много слизи в носоглотке – это означает SOS со стороны лимфы, и ее срочно надо чистить.

Итак, сегодня мы будем выяснять, как нам почистить лимфу и что с ней может случиться, если мы не сделаем того, что следует сделать.

Роль воды в очищении лимфы

Из крови в клетки через межклеточную жидкость поступают витамины, аминокислоты, жирные кислоты, минеральные вещества – то есть все те необходимые компоненты, с помощью которых клеточки могут жить, размножаться и быть здоровыми. Если человек пьет достаточно качественной воды, то все в порядке. Если же он пьет чай, кофе и т.д., то межклеточная жидкость становится тухлым болотом – и это в буквальном смысле.

ОВП (окислительно-восстановительный потенциал) качественной воды должен быть –130 (минус 130). Это точно такой же ОВП, как и у здоровой межклеточной жидкости. Обычная вода из-под крана имеет ОВП +200, +300, бывает +650 – это абсолютно биологически неактивная вода, непригодная для употребления.

Поэтому еще раз обращаю ваше внимание на средства, с помощью которых можно восстановить ОВП воды. Это, во-первых, хорошая фильтрация, которая снижает показатель ОВП, приближая его к нулевому, и во-вторых, добавление после этого коралловых минералов. Вы сами можете выбрать компанию (например, Коралловый клуб или Хоома Worldwide) и добавлять в воду саше, доводя ее ОВП до состояния, годного для вашей межклеточной жидкости.

И не забывайте, что чем больше воды вы пьете, тем лучше будет состояние вашей лимфы, тем легче ей будет течь. В период очищения лимфы важно выпивать не 30, а 40 мл чистой воды на килограмм веса в день (помимо соков, супов, травяных отваров). Это нужно для того, чтобы обеспечить хороший отток токсичной лимфы и наладить водный обмен в организме.

Физическая активность

Кроме того, для улучшения лимфотока очень хорошо заниматься физическими упражнениями. Необходимы упражнения, в которых гармонично участвуют все группы мышц – спокойно, без прыжков, без фанатизма, гармоничные для нашего тела.

Есть очень хорошая *система упражнений Ниши Каудзо* – их можно найти на Ютубе.

<http://www.youtube.com/watch?v=TQXWB2zQiEY>

Полезно также заниматься *пилатес*, это такая силовая спокойная нагрузка на мышцы, которая очень хорошо двигает все мышцы в организме. Разумеется, *йога*, *плавание* также великолепно подходят для этих целей.

В принципе любая тренировка, любые движения будут помогать вам снимать отеки и улучшать движение лимфы. Но то, что я указала особо, – это наилучшие способы улучшения движения лимфы.

Даже если мы будем правильно пить воду, но при этом не прокачаем лимфоузлы, если не добавим движения в нашу жизнь, то все равно будет некая отечность и застои в лимфоузлах. И для того, чтобы их устранить, нужно активировать свою физическую нагрузку – без этого мы не добьемся хорошего результата. Даже если вы будете заниматься хотя бы по 20 минут с утра и вечером, будут значительные улучшения.

Основные лимфоузлы

Первые крупные лимфоузлы у нас располагаются *под коленом*. И кстати говоря, если вы страдаете артритом (воспалением суставов), это может быть связано с тем, что на уровне лимфатического узла лимфатическая система заблокировала движение вирусов и грибков, не пуская их выше.

Можно представить себе поезд, в котором много вагонов, и в первом, допустим, вагоне собралась вирусы и грибки. В этом случае лимфатическая система перекроет выход к остальным вагонам, чтобы все они оставались в первом. И если вот этот «первый вагон» находится близко к нашим суставам, то начнется воспаление.

Бактерии и грибки живут в межклеточной жидкости, выделяя в нее продукты своей жизнедеятельности. И если мы правильно изберем тактику для лечения артрита, то сначала необходимо будет санировать лимфатическую систему – а дальше, возможно, уже не нужно будет ничего делать, потому что таким образом достаточно быстро решится вопрос отеков лимфатических узлов и воспаления суставов. Если же проводить очистку лимфосистемы на постоянной основе, несколько раз в год, то вы в принципе не столкнетесь с артритами.

Следующие важные лимфоузлы – *паховые*. Когда они увеличены, сразу можно сказать с уверенностью, что «там кто-то живет». Сброс токсинов лимфосистема делает в основном через слизистые, и если лимфоузлы увеличены, то срочно нужно чиститься.

Если же лимфоузлы не увеличены, но наблюдаются частые выделения из влагалища (у женщин) или уретры (у мужчин), то это очень хорошо, потому что это означает, что лимфа выкидывает токсины через слизистые. Хуже, когда выделений нет, а лимфоузлы увеличены.

Часто, когда человек приходит к доктору с жалобами на выделения, задача врача – убрать собственно эти выделения (это может быть и кандида, и уреоплазма, и микоплазма – любые выделения). Врач в таких случаях прописывает антибиотик или свечку – выделения блокируются, задача выполнена. А по сути ведь это нелогично: если таким образом идет сброс токсинов, то зачем блокировать этот процесс? Таким образом мы только провоцируем накопление токсинов в самой лимфатической системе. Поэтому первостепенная задача при подобных нарушениях – чистка лимфы.

Далее идут лимфоузлы, расположенные в брюшной полости, *в кишечнике*. Бывает, что люди жалуются на слизь в кале – это значит, что лимфа освобождается от токсинов через кишечник, что тоже в принципе хорошо. Хуже, когда возникают запоры, плохой запах от

тела, избыточное потоотделение, налет на языке, неприятное дыхание и т.д. Это означает внутреннюю интоксикацию. Далее мы обсудим, как с этим бороться.

Следующие лимфоузлы – *подмышечные*. Они обслуживают наши молочные железы (у женщин). Если человек потеет, и потеет обильно, он чаще всего использует дезодоранты. Сейчас уже появились супер-дезодоранты «24/7»: помазал один раз, и хватает на неделю. Но важно знать, что дезодоранты приносят нам вред: они блокируют выход для токсических отходов, в результате чего опять же могут воспалиться лимфатические узлы. Не имея выхода, токсины возвращаются обратно в тело, клетки наши умирают, а мы, соответственно, болеем.

Если мы хотим, чтобы у нас были здоровые молочные железы и лимфатические узлы, значит, мы должны опять заниматься санацией лимфы – и в этом случае будет снижаться повышенная потливость и неприятный запах от тела.

В крайнем случае можно использовать натуральные кристаллические дезодоранты, которые уничтожают бактерии, но не закрывают выход лимфы.

Итак, чтобы избавиться от дурного запаха, необходимо, во-первых, очистить лимфатическую систему и во-вторых, контролировать свое питание. Когда мы перестанем нагружать себя токсичной едой, все эти неприятные проявления снизятся.

Далее идет *носоглотка* – место сброса лимфы. Яркий пример – аденоиды у детей.

Что такое аденоиды? Это разрастание лимфатических узлов для вывода токсинов. Это означает, что детям обязательно надо чистить лимфу (просто дозировка препаратов и чаев для них будет поменьше). Аденоиды первой и второй степени убираются легко.

Если у вас или у ваших детей были аденоиды, значит, по жизни нужна санация лимфотоков. Хотя она нужна и абсолютно всем людям – для того чтобы не возникало проблем.

Если мы говорим о гортани, трохее, бронхах, то это места, откуда выбрасывается лимфа. Трохеиты, бронхиты уже указывают на запущенное состояние лимфатической системы – соответственно, лечить бронхи для нас не выход. Здесь обязательно нужна санация лимфатической системы.

И здесь хочу обратить особое внимание на *эндокринное кольцо*: в этой системе, как известно, расположена щитовидная железа. И она напрямую зависит от лимфоглоточного кольца. Из-за неправильного питания и плохой экологии (в случае курения – выбросы тяжелых металлов), а также употребления медикаментов в щитовидке у нас много токсинов, а многие токсины не растворяются в воде, оседают и пагубно влияют на состояние нашей щитовидной железы. Если мы не хотим проблем с нарушением обмена веществ, лишним весом, то мы должны не только следить за чистотой и работоспособностью печени и ЖКТ, прорабатывать стрессы, шаблоны мышления, отказаться от медикаментов и т.д, но и, возможно, провести специальную санацию лимфоглоточного кольца. Как это делается?

Очищение лимфоглоточного кольца и щитовидной железы

Как уже было сказано, многие токсины не растворяются в воде, поэтому не могут выйти при чистке и полоскании рта. Растворить и забрать их может масло. Поэтому натошак, с утра надо взять столовую ложку *оливкового масла* и 15 минут держать под языком, не глотая. Прямо под языком расположены протоки, по которым масло попадает в лимфоглоточное кольцо (к самой щитовидке) и растворяет осевшие там токсины. Можно еще добавить *лецитин* (проколоть капсулу и выжать прямо в ложку с маслом). При такой утренней процедуре происходит всасывание масла прямо в бассейн слюнных желез. Через 15–20 минут от этого масла уже практически ничего не остается. Все жирные кислоты проникают прямым путем в организм и остается такая пенная, неприятная масса, которую мы выплевываем.

Можно также держать во рту чай из *коры муравьиного дерева* (несколько раз на протяжении дня) или брызгать под язык *коллоидное серебро* – 3–4 раза в день. Если серебро без пульверизатора, можно добавить его в щелочную воду и подержать под языком, как масло.

Коллоидное серебро продают разные компании, но лучшее – в компании Хоома Worldwide (частица серебра в 20 раз мельче, чем, допустим, в IHerb). Чем мельче эти наночастицы серебра, тем оно лучше всасывается – соответственно, лучше и быстрее воздействует.

Также хорошо рассасывать под языком *ферменты*. В разных компаниях существуют различные хорошие ферментные препараты – например, Папайя (Papaia) в NSP. Мы уже рассматривали на прошлом занятии, как из-за нашего питания и образа жизни происходит изменение структуры клеток. Так вот, например, при тиреоидите иммунные клетки начинают воспринимать клетки щитовидной железы как чужие и уничтожать их. А ферменты расщепляют эти мертвые ткани. Если есть узлы, фибромы, аденомы, то ферменты справятся. Но тут важно понимать, что если мы нарушали свою систему годами, то и на восстановление должно уйти время. Месяца вряд ли хватит. Нужно будет употреблять ферменты от 3 до 12 месяцев, чтобы пропал узелок, фиброма и т.д. Это длительный процесс, зато он естественный, без химии, операций, синтетических гормонов и ненужных лекарств. Если мы обеспечим активный доступ растительных ферментов, все рассосется – просто нужно запастись терпением.

В компании NSP также есть такие средства, как Ассимилятор (Assimilator) и Дигестейбл (DigestAble): треть капсулы надо положить под язык, и слюна вместе с ферментами будет впитываться в бассейн.

Лимфостимуляторы

Чем мы можем воздействовать на лимфу? Ученый Юрий Маркович Левин 20 лет исследовал, какие природные, естественные стимуляторы воздействуют на лимфу, и выявил (это уже научно доказанный факт), что естественные *травы-лимфостимуляторы* – это:

- корень солодки (при простуде мы часто употребляем препараты на его основе для откашливания, избавления от слизи; кроме того, солодка еще «ремонтирует» надпочечники) – принимается при низком давлении;

- красный клевер – при нормальном или повышенном давлении;
- плоды шиповника (не только отличный антиоксидант, но и лимфостимулятор);
- овес;
- тысячелистник;
- лист молодой черной смородины;
- лист малины.

Если употреблять эти травы, вы будете помогать своему организму делать из болота бурную речку, то есть будет улучшаться лимфоток.

К *лимфоблокаторам* относятся:

- Но-шпа;
- Гепарин;
- все нестероидные противовоспалительные.

Они, конечно, снимают спазм, но при этом блокируют лимфоток. Поэтому эти препараты не стоит принимать никогда и ни при каких обстоятельствах.

Когда необходимо делать лимфоочистку?

Очищение лимфы обязательно проводить после любого курса лекарственного лечения. Его необходимо делать, если вы используете гормональные (и даже негормональные) противозачаточные препараты. Можно делать это курсами 4 раза в год – по 10–12 дней. В принципе же, если вы будете чистить лимфу еще чаще, когда захочется, лишним это не будет.

После гриппа и тяжелых легочных заболеваний, после любых антибиотиков всегда надо чистить лимфу. Если вы раньше никогда этого не делали, то первая лимфоочистка будет проходить месяц (30 дней), а потом, как уже было сказано, – по 10–12 дней, как часто вам захочется.

После выпитого чая из трав или пилюль (за 2 часа до еды) надо, во-первых, немного подвигаться и, во-вторых, положить в кишечник пектиновый сорбент (через час, то есть за 1 час до еды).

В принципе роль сорбента могут выполнять клетчатка (отруби), или активированный уголь, или Локло (Loclo), но пектиновые сорбенты все же лучше. Пускай клетчатка остается для механической очистки кишечника, а пектиновые сорбенты будут служить дополнительно, специально для лимфоочистки – одно другому не мешает.

Есть еще добавка от компании NSP – Лактофильтрум (Lactofiltrum), он не выносит полезную микрофлору (так же как и Локло). И также при этом необходимы щелочные продукты и вода – то есть мы следим за тем, чтобы ощелачивать организм. Хорошо во время лимфоочистки добавлять *жидкий хлорофилл* (желательно из альфальфы – он будет восстанавливать почки) или кушать по 0,5 кг травы, хотя бы граммов 200 в день. Для ощелачивания воды можно добавлять в нее *коралловый кальций*.

Напоминаю, что воды при очистке лимфы надо пить не 30, а 40 мл на 1 кг веса.

Что еще способствует очищению лимфы

Если нет миом или варикоза, можно добавить *баню* – хотя бы 1 или 2 раза в неделю. Температура сауны должна быть 60–80 градусов (100–110 не надо ни в коем случае). Если вы будете использовать пропаривание в бане и обливание холодной водой, это будет отличная очистка – контраст температур помогает сосудам сжиматься и расширяться, то есть будет происходить активация лимфотока.

И еще, как мы уже говорили, следует добавить *активную физическую нагрузку* – минимум 4 раза в неделю (плюс, допустим, 2 уборки в доме). То есть каждый день вы должны иметь хорошую физическую нагрузку. Это необходимо для того, чтобы ваш организм «жил» – чтобы активно проходили процессы обмена питательных веществ, доставки кислорода, чтобы активировался метаболизм и лимфоток.

Что все это даст?

Если вы будете понемногу внедрять прием тех активных веществ, про которые мы говорили (хотя бы лецитин, хлорофилл, витамины, минералы), это даст вполне конкретные результаты: улучшится тургор и цвет кожи, это будет прекрасная профилактика онкологии и общее улучшение состояния вашего здоровья.

Еще раз напомню, что лимфостимуляторы мы употребляем за 2 часа до еды, потом через час – пектиновый сорбент, и еще через час мы можем кушать. И не забываем про воду, витамины и микроэлементы, а также движение и баню. Через месяц вы увидите, насколько у вас снизится количество налета на языке, неприятный запах от тела и насколько вообще вы будете лучше себя чувствовать.

Гнойные высыпания на коже, псориаз, экзема тоже могут уйти, потому что наша кожа часто страдает тогда, когда наш организм не справляется с интоксикацией, то есть лимфатическая система не справляется с выводом токсинов.

Особенно полезно для вас будет провести очистку лимфы, если вы страдаете варикозом или ишемической болезнью сердца. Это тоже улучшит состояние крови, повысит иммунитет.

Однако перед лимфоочисткой сначала следует провести очистку ЖКТ, а перед этим – антипаразитарную программу.

Как вы видите, провести лимфоочистку в домашних условиях довольно просто. Мне известно, что люди для этого ездят в различные дорогие клиники, отдают сумасшедшие деньги за санатории, обследования, ищут ответ на вопрос, почему у них возникли такие нерешаемые проблемы, ездят на грязевые и другие источники лечить суставы и т.д. – а по сути можно дешево и эффективно почистить лимфу самостоятельно, дома.