

29 августа 2022 г.

### Методы очищения лимфатической системы. Рекомендации по питанию

Очищение лимфатической системы в норме производится самостоятельно, если все эти условия соблюдаются, путём эволюции, в том числе и той эволюции, которая продолжает происходить в человеческих телах. Она не прекратилась, человек адаптируется, приспосабливается, эволюционирует.

Он даже приспосабливается к тем искусственным добавкам в пищу, которые были бы ядовиты для древнего человека. Постепенно организм начинает вырабатывать новые ферменты, но в других количествах, чтобы обезвреживать их. Но этот механизм тела значительно отстаёт от возможностей вашей химической индустрии.

Если возникла необходимость очистить лимфатическую систему. Это может быть, если у вас низкий иммунитет, склонность к отёкам, слабость, тяжесть, если вы спали 7-8 часов и на утро чувствуете, что поспали бы ещё столько же, - это говорит о том, что вам не хватает энергии. Эта энергия может быть проведена из Духовного и физического миров в мышцы и в мозг только благодаря эфирному телу. А проводник от эфирного тела к физическому - это как раз кровь, плюс лимфа и нервная система. Там три составляющих.

Чтобы они все работали слаженно, возможно, необходимо наладить работу лимфатической системы. Без её здорового состояния не получится исцелить какой-либо орган. Если у вас частые простудные заболевания, склонность к отёкам, склонность накапливать в себе жидкость, если у вас нарушение пищеварения, склонность к запорам и так далее, то это говорит о том, что вам необходимо обратить внимание на лимфатическую систему.

Необходимо вначале выполнять три обязательных правила: движение, жидкость, количество соли.

Если у вас есть признаки лимфатического застоя, то первое, что вы должны посмотреть, сколько соли вы употребляете. Второе - сколько жидкости вы пьёте. И третье - есть ли у вас достаточное движение. Хотя бы ходьба, лучше, конечно, бег по пересеченной местности, чтобы были встряски, выше-ниже, когда человек опускается. Хотя бы в течение полутора-двух часов в сутки. Я уж не говорю о специальных физических упражнениях. Это необходимый минимум для взрослого человека.

Если вы употребляете примерно 0,1 грамм соли на каждый килограмм массы, то есть для 50 килограммов это будет 5 граммов соли, естественно, соль должна учитываться во всех продуктах. Если вы, например, съели чипсы или колбасу, сосиски, в которые, понятно, перекладывают норму соли, то остальная пища должна быть без неё. Или, если вы съели солёную рыбу или солёный огурец, вы, соответственно говоря, съели с каким-то продуктом, который не содержит соль, которую вы в момент приготовления кладёте.

Вода - это универсальный проводник энергии, в том числе эфирного плана. Кроме того, это хороший растворитель тех питательных веществ, которые вы потребляете вместе с пищей. Если вы её употребляете недостаточно, даже хорошо сбалансированный по калориям,

витаминам и микроэлементам рацион, который состоит из очень качественных продуктов, без достаточного количества жидкости не даст вам этой пользы. Вы не возьмете энергию без воды.

В зимний период это будет в районе 7-8 миллилитров на килограмм массы тела. Смотрите, сколько у вас килограммов. Но здесь ещё жидкость, которая в пище. Так что в районе 1,5-2-х литров в любом случае необходимо употреблять человеку со средней массой тела. Если у него масса тела больше, норма жидкости увеличивается. Потому что скопление каких-то тканей, даже если это жировая ткань, нуждаются в жидкости.

Если мы не даем жировой ткани жидкость, она начинает забирать её из лимфы, в которой уменьшается её содержание, а значит, и фильтрационная способность лимфоузлов, и, соответственно, иммунитет, и всё остальное. Первым признаком недостатка жидкости может быть не жажда. Потому что организм достаточно быстро привыкает к дефициту жидкости. Первым признаком дефицита жидкости может быть усталость, сонливость, желание часто отдыхать в процессе работы. Если вы устаете от физических движений или от умственной работы очень быстро - это может быть первый признак недостатка жидкости. У вас не хватает энергии.

---

Подождать 2-3 дня в этом режиме. Если ситуация не улучшится или улучшится незначительно, можно применять специальные травяные сборы. Например, для очищения лимфатической системы от всех видов токсинов: для взрослого человека необходимо взять одну столовую ложку подмаренника цепкого. Не найдете цепкого, подмаренник жёлтый его заменяет. И две столовые ложки красного клевера. В сухом виде. Это все необходимо положить в чистый термос и залить 600 миллилитров горячей воды через 2-3 минуты после кипения, примерно 95 градусов, и оставить в термосе на 3 часа. После процеживать не обязательно. Можно процеживать перед употреблением, чтобы туда не попала травинка. Этот настой, в зависимости от массы тела, принимать по 50-70 миллилитров 3-4 раза в день. Это имеет индивидуальные различия. Потому что, например, женщинам нужно чуть больше, мужчинам - чуть меньше, детям до 14 лет - половинную дозу. Можно употреблять 14 дней. Этот отвар стимулирует работу лимфоузлов на клеточном уровне, они начинают очищаться от токсинов.

Также можно использовать, особенно для детей, разбавленный сироп из корней солодки, его можно добавлять в чай. Если это взрослый человек, ему будет достаточно 2-3 столовых ложек. Его можно добавлять в чай вместо сахара. Тоже способствует очищению лимфатической системы.

Если у вас, несмотря на это, остается проблема с лимфатической системой, необходимо продиагностироваться, провериться на хронические инфекционные процессы. Например, застой лимфы может вызывать хронический тонзиллит, хронический периодонтит (зубы), хронический синусит. То есть постоянное наличие инфекционного очага в каком-либо органе, который вы даже не замечаете. Это может быть бессимптомно. Просто там присутствует какое-то количество микробов, они постоянно поступают в лимфатическую систему. Бывает, организм не реагирует на это, а бывает, что он достаточно сильно реагирует на такие вещи. Особенно если вид микробов достаточно агрессивный.

Если, несмотря на все эти меры, не удалось полностью устранить симптомы лимфатического застоя, значит, мы проверяемся на наличие микроорганизмов, гельминтов и паразитов в организме. Они тоже могут вызывать гиперреакцию иммунной системы, соответственно, реакцию лимфатической системы в виде её застоя. То есть лимфатические узлы начинают становиться не помощью в продвижении лимфы, а препятствием.

Они начинают слишком долго работать с этими микробами, оставляя в себе новые порции лимфы и не пропуская её. Конечно, они это делают в целях безопасности, но результат налицо. И в этом случае уже жидкость, отсутствие соли и движения полностью эти симптомы не снимают. Хотя всё равно облегчат их.

Если наблюдаются лимфадениты, то есть воспаление лимфатических узлов и путей, это уже говорит об инфекции в крови. То есть какой-то микроб начал размножаться в крови, но это в легкой степени, и лимфатические узлы пытаются задержать его. Чтобы очистить лимфатические узлы от микроорганизмов и продуктов их распада, можно употреблять настой эхинацеи в районе 1 столовой ложки на 250 миллилитров кипятка, как чай.

## Полезное для лимфы питание

---

Что касается полезного питания для лимфатической системы, то запомните одно правило: все овощи и фрукты, травы, которые имеют для вас зелёный цвет, содержат в себе хлорофилл, он является необходимым компонентом для клеточного дыхания, а также для поддержания здоровья лимфатической системы.

Употребление капусты, кабачков, морской капусты способствуют здоровью лимфатической системы. Особенно любит лимфатическая система употребление специй, таких как имбирь, куркума, чёрный перец.

Возможно, вы любите солёные продукты. Некоторым они нравятся на вкус, потому что провоцируют аппетит и делают пищу вкуснее. Кстати, любовь к соли может быть признаком недостаточной выработки соляной кислоты в желудке. Тогда необходимо проверить поджелудочную железу. Может быть, она недостаточно стимулирует выработку соляной кислоты в желудке. А также, естественно, растворить [энергетические блоки](#), которые могут быть в районе 3-й и 4-й чакр. Любовь к солёному может быть от того, что организм таким образом пытается восполнить недостаток натрия и хлора.

Также любовь к солёной пище может быть признаком заражения гельминтами, когда организм пытается через уменьшение чувствительности языка к солёной пище спровоцировать поедание её для уничтожения гельминтов. Если вы чувствуете, что пища с нормальным содержанием соли для вашего веса кажется вам невкусной, пресной, не нужно заставлять ваш организм это есть, потому что необходимо ему помочь, а не ломать механизм. Значит, необходимо произвести антипаразитарную чистку каким-либо антигельминтом широкого спектра действия.

Естественно, обратить внимание на желудок, на поджелудочную железу, поговорить с этими органами. И также любовь к солёной пище может быть уже признаком низкого иммунитета. При этом полезны движение, водные процедуры, массаж, физические движения. Также полезно обливание, когда есть смена горячей и холодной воды. Это тоже способствует и повышению иммунитета, и лучшему кровотоку, и лимфотоку, то есть вымыванию токсических веществ и повышению иммунитета. Но это нужно делать осторожно, если вы не привыкли, чтобы небольшой интервал температур был. Главное - постепенность и постоянство.

Если вы выйдете один раз в месяц и обольётесь холодной водой, а потом будете все время сидеть в тепле - это ничего вам не даст. Кроме стресса, это не даст вам никакого здоровья. Здесь необходимы осторожность, постепенность и постоянство. Только тогда можно добиться тех эффектов, которые заявляют при закаливании. Одномоментно это ничего не даст, кроме стресса и вреда для организма.

И, естественно, почему утром на Земле принято делать физическую зарядку, отчего она вообще называется зарядкой? Это помогает включить в работу мышцы, кровеносные и лимфатические сосуды, которые были расслаблены, когда ваше тело отдыхало, находилось в состоянии сна. Вы отсутствовали, приходите в него, оно просыпается не сразу, не все его клетки.

Специальные упражнения, пусть они даже будут кратковременные, несколько упражнений, но для всех групп мышц, голова, шея и так далее. Сверху вниз можно делать или наоборот, но для всех групп мышц. Это позволит увеличить количество энергии, которая пришла с вами из Духовного мира, её приток через эфирное тело к физическому, а значит, и состояние всех систем организма значительно улучшить, повысить в себе бодрость в течение дня.

Видео по теме: [#432 Лимфатическая система. Застой и очищение. Лимфоузлы. Чистота лимфы - залог здоровья человека!](#)

---

МидгасКаус - биолог, психолог, специалист по инопланетным цивилизациям, планета Эслер.

Март, 2022 г.

---

[МОЖНО ЛИ ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КЛЕТОК?](#)

[АЛКОГОЛЬ. ОТКАЗ ОТ ЗАВИСИМОСТИ](#)

[ГОРМОНАЛЬНЫЙ СРОК ЖЕНЩИНЫ И МОЛОДОСТЬ](#)

Яндекс.Дзен видео-канал «Кассиопея - Ирина Подзорова» [https://zen.yandex.ru/cassiopeia\\_center](https://zen.yandex.ru/cassiopeia_center)  
Рутубе видео-канал «КАССИОПЕЯ - Ирина Подзорова» <https://rutube.ru/channel/23349637/> youtub  
youtube видео-канал «КАССИОПЕЯ — Ирина Подзорова. Контакты с внеземными цивилизациями»  
<https://www.youtube.com/channel/UCGebHjxFIDL8kRNejhoDQRg>