

DR ANGELA FETZNER

# OCZYSZCZANIE LIMFY

PODSTAWA DETOKSU ORGANIZMU

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# OCZYSZCZANIE LIMFY

DR ANGELA FETZNER

# OCZYSZCZANIE LIMFY

PODSTAWA DETOKSU ORGANIZMU

*Vital*  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-327-2

Tytuł oryginału: *Die Lymphe: Wächter über Gesundheit und Vitalität*

Copyright © 2018 Dr. Angela Raab geb. Fetzner  
alle Rechte vorbehalten

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

|   |    |
|---|----|
| Od Autorki .....  | 9  |
| Odtruwanie przez układ limfatyczny .....                                      | 11 |
| Co odtruwanie daje organizmowi? .....   | 16 |
| Odtruwanie jako podstawa zdrowia .....  | 20 |
| Dlaczego odtruwanie jest niezbędne? .....                                     | 22 |
| Czym jest uleczenie? .....  | 24 |
| Jak działa odtruwanie? .....  | 27 |
| Odtruwanie odpowiada naturalnemu instynktowi<br>wszystkich żywych istot ..... | 28 |
| Model przeładowanego wysypiska śmieci .....                                   | 30 |
| Jak można poprawić funkcje odtruwające organizmu? .....                       | 34 |
| Co zatrzuwa organizm? .....   | 36 |
| Przewlekłe zatrucie substancjami szkodliwymi i trującymi ...                  | 39 |
| Substancje szkodliwe i trujące<br>w produktach spożywczych .....              | 39 |
| Substancje szkodliwe w tekstyliach .....                                      | 41 |
| Trucizny w domu .....   | 42 |
| Przewlekłe zatrucie amalgamatem .....   | 46 |
| Naturalne drogi odtruwania naszego organizmu .....                            | 48 |
| Wątroba .....   | 49 |
| Jelita .....  | 50 |
| Nerki .....   | 51 |
| Skóra .....   | 52 |
| Układ limfatyczny .....   | 53 |
| Płuca .....   | 54 |
| Odtruwanie przez układ limfatyczny .....                                      | 56 |
| Nie ma oczyszczenia limfy bez oczyszczenia jelit .....                        | 59 |
| Układ limfatyczny .....   | 60 |
| Węzły chłonne .....   | 66 |
| Układ limfatyczny – budowa i funkcje .....                                    | 67 |
| Narząd limfatyczne .....  | 68 |

|   |     |
|---|-----|
| Limfocyty .....   | 69  |
| Wskazówka .....   | 71  |
| Utrzymanie płynności limfy .....  | 73  |
| Układ limfatyczny musi być aktywnie stymulowany .....                   | 74  |
| Minitrampolina .....  | 76  |
| Skakanie na skakance .....  | 77  |
| Detoks-joga .....   | 78  |
| Specjalne ćwiczenia gimnastyczne dla aktywacji limfy ...                | 79  |
| Świadomy oddech oczyszcza układ limfatyczny .....                       | 81  |
| Prawidłowe oddychanie może zdziałać cuda .....                          | 82  |
| Znaczenie oddechu .....   | 84  |
| Świadomy oddech – lecznicza siła oddechu .....                          | 85  |
| Oddech ognia .....  | 91  |
| Masaż limfatyczny dla odtruwania organizmu/<br>drenaż limfatyczny ..... | 93  |
| Turboodtruwanie dzięki bańkom .....                                     | 96  |
| Masaż akupunkturowy wg Penzla .....                                     | 98  |
| Masaże suchą szczotką .....   | 99  |
| Prysznice i kąpiele zmienne .....                                       | 103 |
| Brodzenie w wodzie .....  | 106 |
| Zimne polewanie .....   | 108 |
| Kąpiele zasadowe .....  | 111 |
| Sauna – gorąco-zimny rytuał dla odtruwania<br>całego organizmu .....    | 113 |
| Unikaj obcisłych ubrań .....  | 116 |
| Noś pończochy uciskowe .....  | 117 |
| Uwaga przy stosowaniu dezodorantów .....                                | 118 |
| Inne wskazówki dla aktywacji układu limfatycznego .....                 | 120 |
| Zakwaszenie prowadzi do zatoru limfy .....                              | 121 |
| Zbyt duża ilość białka i tłuszczu – trucizna dla limfy .....            | 124 |
| Produkty zasadowe dla regulacji układu limfatycznego .....              | 126 |
| Nostrzyk .....  | 127 |
| Bodzisek czerwony .....   | 129 |

|  |     |
|--|-----|
| Kasztanowiec .....   | 131 |
| Mniszek .....  | 133 |
| Skrzyp .....   | 136 |
| Nie ma oczyszczenia limfy bez oczyszczenia jelit .....                         | 139 |
| Sole Schüsslera dla odtrucia i wzmocnienia<br>układu limfatycznego .....       | 140 |
| Środki homeopatyczne dla odtrucia i wzmocnienia<br>układu limfatycznego .....  | 144 |
| Ogólne sposoby na odtrucie całego organizmu .....                              | 152 |
| Siarka – uniwersalne odtruwanie organizmu .....                                | 154 |
| Brzoza – budzi siły vitalne organizmu .....                                    | 155 |
| Imbir – intensywne ciepło odtruwa .....  | 156 |
| Odżywianie jako środek leczniczy .....   | 158 |
| Śniadanie – najważniejszy posiłek dnia .....                                   | 162 |
| Zdrowe odżywianie zgodnie z naturą .....                                       | 165 |
| Jesteśmy tym, co jemy .....  | 166 |
| Obecne odżywianie – niedobór w nadmiarze .....                                 | 167 |
| Odżywianie kiedyś – nasi przodkowie robili to dobrze ...                       | 168 |
| Smak można wytrenować .....  | 169 |
| Jakich produktów spożywczych powinieneś unikać .....                           | 171 |
| Pamiętaj o odpowiedniej gospodarce kwasowo-zasadowej ...                       | 176 |
| Zakwaszające produkty spożywcze .....  | 177 |
| Określenie obciążenia organizmu kwasami .....                                  | 180 |
| Picie dużych ilości odtruwa limfę .....  | 182 |
| Najlepiej woda – bo bez wody nie ma życia .....                                | 182 |
| Dostarczanie odpowiedniej ilości wody .....                                    | 182 |
| Woda mineralna gazowana czy niegazowana? .....                                 | 183 |
| Napoje – dbaj o różnorodność .....   | 184 |
| Zielona herbata – zdrowy przysmak<br>z Dalekiego Wschodu .....                 | 184 |
| Soki – prosty zasadowy przysmak pełen witamin .....                            | 185 |
| Odpowiednia ilość snu utrzymuje dobry stan zdrowia<br>i odtruwa organizm ..... | 186 |

|   |     |
|---|-----|
| Skuteczna redukcja stresu .....                   | 188 |
| Stres – zjawisko obecnych czasów .....            | 188 |
| Uważność .....                                    | 190 |
| Techniki relaksacyjne .....                       | 192 |
| Wędrówki z ostem .....                            | 192 |
| Joga .....  | 193 |
| Detoks-joga .....                                 | 196 |
| Medytacja .....                                   | 197 |
| Tai chi .....                                     | 200 |
| Qigong .....                                      | 200 |
| Muzyka, kąpiele, zapachy .....                    | 202 |
| Muzyka relaksacyjna – dźwięki dla duszy .....     | 202 |
| Kąpiele relaksacyjne .....                        | 203 |
| Aromaterapia .....                                | 203 |
| Masaże olejem – przyjemna forma odtruwania .....  | 205 |
| Regularny ruch dla aktywacji limfy .....          | 207 |
| Niedobór ruchu .....                              | 207 |
| Wystarczająca aktywność fizyczna .....            | 208 |
| Sport wytrzymałościowy .....                      | 210 |
| Chodzenie, chodzenie, chodzenie .....             | 211 |
| Taniec .....                                      | 212 |
| Pływanie .....                                    | 213 |
| Jazda na rowerze .....                            | 213 |
| Jazda konna .....                                 | 214 |
| Kontakt z psem .....                              | 214 |
| Narciarstwo biegowe – wzdłuż zimowej idylli ..... | 215 |
| Epilog .....                                      | 216 |
| O Autorce .....                                   | 218 |
| Serdeczne podziękowania .....                     | 219 |
| Książki dr Angeli Fetzner .....                   | 220 |



# Od Autorki



## **Oczyszczanie limfy – niedoceniana kuracja odtruwająca**

Podczas gdy oczyszczanie jelita czy wątroby stanowi podstawę wszelkich kuracji odtruwających, oczyszczanie układu limfatycznego nadal jest traktowane nieco po macoszemu.

Regularne odtruwanie układu limfatycznego ma jednak ogromne znaczenie, ponieważ sprawny układ limfatyczny jest niezbędny dla zachowania dobrego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego.

## **Układ limfatyczny – oczyszczalnie naszego organizmu**

Układ limfatyczny niszczy szkodliwe i niepotrzebne substancje znajdujące się w organizmie, takie jak czynniki chorobotwórcze, produkty przemiany materii, toksyny i resztki komórek.

Układ limfatyczny jest zatem ważną częścią układu odpornościowego i mechanizmów odtruwających organizm.

## **Limfa – sok życia, sok umierania**

### **Limfa musi płynąć**

Układ limfatyczny musi być regularnie oczyszczany i odtruwany, aby utrzymać swój naturalny przepływ. Jeśli będzie on stale przeciążany zbyt dużą ilością odpadków, zacznie płynąć powoli i opieszale aż do rozwinięcia się zatoru limfatycznego.

W konsekwencji organizm nie będzie miał możliwości niszczenia wszystkich problematycznych substancji i dojdzie do stopniowego zatrucia całego organizmu. Może pojawić się wiele chorób przewlekłych.

### **Całościowe oczyszczanie limfy**

W niniejszej książce przedstawiono wszystkie naturalne terapie i metody o udowodnionym skutecznym działaniu odtruwającym i oczyszczającym limfę. Chodzi tutaj o skuteczne, motywujące i proste metody. Należy do nich m.in. terapia roślinami leczniczymi, homeopatia, sole Schüsslera, specyficzne oczyszczanie limfy, hydroterapia, redukcja stresu, zmiana odżywiania, umiarkowana aktywność fizyczna itd.

Dzięki stosowaniu metod opisanych w niniejszej książce już po niedługim czasie poczujesz się lepiej – będziesz miał więcej energii, siły i radości z życia.

Autorka od dwudziestu lat doradza klientom jako doktor farmacji. Jako niezależna pisarka i farmaceutka czuje się ona zobowiązana do służenia zdrowiu i dobremu samopoczuciu każdego człowieka.

*Wasza farmaceutka – dr Angela Fetzner*

# Odtruwanie przez układ limfatyczny



Podczas gdy oczyszczanie jelita czy wątroby stanowi podstawę wszelkich kuracji odtruwających, to oczyszczanie układu limfatycznego jest traktowane nieco po macoszemu. Ma to związek z tym, że układ limfatyczny w dużej mierze działa w ukryciu i należy do niedocenianych części naszego ciała. Zazwyczaj o układ limfatyczny zaczynamy dbać dopiero wtedy, gdy coś jest już nie tak – przy czym często nie uświadamiamy sobie, jak wiele dolegliwości związanych jest z zaburzeniami układu limfatycznego.

Ponadto, kiedy układ limfatyczny jest przeciążony, wszystkie środki stosowane w celu oczyszczenia jelita i wątroby są nieskuteczne lub nawet szkodliwe. Oczyszczanie tych narządów dodatkowo obciąża przeciążony już układ. Jest to jeden z najczęstszych błędów popełnianych podczas oczyszczania.

Dlatego też odtruwająca funkcja układu limfatycznego ma ogromne znaczenie, ponieważ dzięki niej szkodliwe substancje wyizolowane przez komórki odpornościowe (chemikalia, resztki leków, trucizny, stare i niepotrzebne komórki, pozostałości komórek, komórki nowotworowe, bakterie i wirusy) są najpierw niszczone, a następnie wydalane.

W związku z tym częścią każdej terapii oczyszczającej powinno być także pobudzanie układu odpornościowego

– ponieważ dzięki pobudzeniu przepływu limfy wydalana jest większa ilość produktów przemiany materii, toksyn i czynników chorobotwórczych.

Układ limfatyczny może być nazywany oczyszczalnią naszego organizmu – kiedy sama oczyszczalnia i jej system filtrów nie są w pełni sprawne, organizm jest zalewany truciznami, bakteriami, wirusami, resztkami komórek, złogami i zmutowanymi komórkami. Nie trzeba chyba wspominać, że jest to początek wielu ostrych i przewlekłych chorób. Ponadto wskutek zatoru limfatycznego komórki nie są odpowiednio odżywiane.

Całościowe oczyszczanie limfy jest więc jednym z najważniejszych etapów leczenia i profilaktyki wszelkiego rodzaju chorób – bowiem tylko dzięki stałemu oczyszczaniu limfa pozostanie czysta i zdrowa.

Należy także wspomnieć o tym, że układ limfatyczny przejmuje także większe, „nieporęczne” odpadki: drobne naczynia limfatyczne przejmują bakterie, trucizny, wirusy, grzyby, metale ciężkie, chemikalia, resztki komórek oraz komórki niezdolne do wykonywania swojej funkcji i transportuje te toksyczne śmieci płynące w limfie do węzłów chłonnych.

Oczyszczanie przeładowanej odpadkami limfy odbywa się w węzłach chłonnych, które służą za stację filtrującą i odtruwającą układu odpornościowego. Węzły chłonne wyłapują bowiem wszelkie szkodliwe substancje i je unieszkodliwiają – oczyszczona limfa jest następnie przekazywana do krwioobiegu. Nie możemy się więc dziwić, że nasze zdrowie w dużej mierze zależy od funkcjonowania układu limfatycznego – jest on bowiem strażnikiem naszego stanu fizycznego.

Węzły chłonne zawierają makrofagi i limfocyty, które z wielkim apetytem niszczą bakterie i dosłownie pożerają

komórki nowotworowe. Nic dziwnego, że przy takiej wydajności układ limfatyczny bez przerwy zasypywany jest wszelkiego rodzaju odpadkami – truciznami, bakteriami, wirusami, pasożytami, grzybami, złogami, flegmą i zmutowanymi komórkami. Odpadki, które są zbyt duże lub zbyt toksyczne dla innych narządów odtruwających, są przyjmowane przez układ limfatyczny bez narzekania.

Jeśli układ limfatyczny będzie stale przeciążany, a przepływ limfy nie będzie pobudzany, wydajność węzłów chłonnych i znajdujących się w nich limfocytów i makrofagów maleje. Limfa zaczyna płynąć wolno i opieszale, a w końcu dochodzi do zatoru limfatycznego.

Zator limfatyczny można porównać ze stojącym zbiornikiem wodnym, do którego wpompowywana jest trucizna. Jako że przepływ wody jest utrudniony, trucizny nie mogą być z niej odprowadzane. Wskutek tego zbiornik umiera. Dramatyczny obraz obumarłej rzeki można przenieść na nasz układ limfatyczny: w przypadku przeciążenia układu limfatycznego trucizny i złogi z limfy przedostają się do krwi i w ten sposób wywołują zatrucie całego organizmu.

Zator limfatyczny może wywoływać wiele dolegliwości, na przykład opuchliznę oczu, stóp i dłoni oraz cellulit. Może on także skutkować niewyjaśnionym zmęczeniem, spadkiem wydajności, problemami z koncentracją, przewlekłym bólem głowy oraz bólem innych części ciała, podatnością na przeziębienia, przewlekłym zapaleniem zatok przynosowych, zapaleniem gardła, alergią, trądzikiem i dolegliwościami menstruacyjnymi. Na dłuższą metę może powodować nawet poważne choroby przewlekłe, na przykład choroby nowotworowe.

# Układ limfatyczny



W tkankach organizmu dochodzi do wymiany substancji i płynów między naczyniami krwionośnymi a przestrzeniami wewnątrzkomórkowymi. W tych przestrzeniach gromadzi się wszystko, co może obciążać naczynia krwionośne (substancje szkodliwe, zbyt duże cząsteczki). Układ limfatyczny gotowy jest do przejęcia ich nadmiaru z naczyń krwionośnych i ich przetransportowania.

Układ limfatyczny odpowiedzialny jest między innymi za oczyszczanie i odtruwanie płynów organizmu – dzięki niemu płyny utrzymywane są w zdrowiu i czystości. W naczyniach limfatycznych zbierają się bakterie, trucizny bakteryjne, wirusy, grzyby, metale ciężkie, chemikalia, resztki komórek, zmutowane komórki oraz komórki niezdolne do dalszego funkcjonowania. Wszystkie te odpadki płyną w limfie i docierają do węzłów chłonnych. Tam zanieczyszczona limfa uwalnia się od balastu. W węzłach chłonnych niszczone są czynniki chorobotwórcze oraz trucizny – węzły chłonne napakowane są makrofagami, dzięki czemu komórki rakowe mogą być niszczone, trucizny neutralizowane, a bakterie – eliminowane.

Układ limfatyczny jest obok układu krwionośnego najważniejszym układem cyrkulacyjnym i transportującym w organizmie. W przeciwieństwie do układu krwionośnego układ naczyń limfatycznych nie jest napędzany przez centralną pompę.

Układ limfatyczny składa się z naczyń limfatycznych, węzłów chłonnych i płynu limfatycznego (limfy).

System naczyń limfatycznych jest jednotorowym systemem w organizmie, którego główną funkcją jest zwrotny transport limfy z peryferii do centralnego układu krwionośnego. Układ naczyń limfatycznych jest częścią układu limfatycznego.

Układ limfatyczny przenika cały nasz organizm, biegnie w sąsiedztwie układu naczyń krwionośnych, aby móc z nim reagować. Naczynia limfatyczne wsysają ciecz, która przenika do tkanek z naczyń krwionośnych. Układ limfatyczny oprócz odwadniania tkanek ma wiele innych ważnych zadań.

Limfa transportuje nie tylko nadmiar wody, ale także różne składniki odżywcze. Transportuje przede wszystkim większe cząsteczki, które nie mogą dostać się przez włosniczki do naczyń krwionośnych. Do tych większych cząsteczek należą przede wszystkim tłuszcze (lipidy) i białka (proteiny).

Ponadto dzięki naczyniom limfatycznym komórki są zopatrywane w składniki odżywcze – to, czego komórki nie potrzebują, wraca do naczyń limfatycznych. Komórki nie tylko żywią się limfą – odsyłają do niej także swoje własne odpadki, na przykład produkty przemiany materii.

Jako wysypisko śmieci organizmu naczynia limfatyczne transportują także niepotrzebne i szkodliwe elementy, takie jak resztki komórek, czynniki chorobotwórcze i toksyny – są one transportowane naczyniami limfatycznymi do węzłów chłonnych, gdzie ulegają zniszczeniu. Układ limfatyczny jest zatem ważną częścią odporności i odtruwania organizmu.

W węzłach chłonnych bardzo szybko mnożą się limfocyty, aby panować nad ogromną ilością intruzów. Resztki

zniszczonych zarasków i pozostałości komórek przekazywane są do krwi żyłnej i wydalane przez nerki.

Poniżej jeszcze raz przedstawiono ogólny zakres zadań układu limfatycznego.

### Zadania układu limfatycznego

- Funkcja drenażowa: wyprowadzanie płynów, białek, resztek komórek, trucizn i czynników chorobotwórczych z przestrzeni międzykomórkowej.
- Funkcja odpornościowa: limfocyty kursujące w naczyniach limfatycznych pożerają wszelkiego rodzaju zaraski chorobotwórcze. Wyjaśnia to także, dlaczego właśnie w okolicach szyi obecnych jest tak wiele struktur limfatycznych (węzły chłonne, migdałki): to właśnie tutaj znajduje się główna brama dla wszelkich zarasków. Narządy limfatyczne odgrywają również ważną rolę dla funkcji odpornościowej układu limfatycznego (patrz rozdział: „Narządy limfatyczne”).
- Odrtruwanie: kanały limfatyczne transportują odpadki do węzłów chłonnych, gdzie ma miejsce odrtruwanie limfy.
- Funkcja transportująca: różne substancje nie mogą być transportowane przez układ krwionośny na przykład z powodu swojego rozmiaru (np. tłuszcze) – tego typu cząsteczki są transportowane przez limfę.

### Limfa

Już Thomas Mann w swojej powieści *Czarodziejska góra* opisuje limfę jako **sok nad soki**. Poniżej wyjaśniono, dlaczego limfa jest tak ważnym płynem, czym są limfocyty i węzły chłonne oraz co się dzieje, gdy ten system się załamuje.



Jako limfę (łac. *lymphā*: czysta woda) opisuje się ciecz znajdującą się w naczyniach limfatycznych. Kolor limfy różni się w zależności od obszaru ciała: podczas gdy limfa w kończynach jest czysta i bezbarwna, to w okolicy brzucha jest mlecznobiała, czasami aż prawie żółta. Ma to związek z tym, że w obszarze układu trawiennego limfa przejmuje bardzo drobne cząsteczki tłuszczu (bogata w tłuszcz limfa pochodząca z układu trawiennego nazywana jest mleczem).

Limfa tworzy człon pośredni między płynem tkankowym (płynem międzykomórkowym) i osoczem. Limfa powstaje poprzez wyciśnięcie płynu tkankowego z naczyń krwionośnych.

Limfa składa się z uformowanych elementów (komórek) i plazmy limfatycznej. Jej pH wynosi 7,41. Na początku ma skład podobny do płynu tkankowego, z którego jest tworzona.

Limfa składa się z wody, komórek (resztek komórek, czynników chorobotwórczych, innych szkodliwych substancji), tłuszczów i białek.

### **Dokładny skład limfy:**

- woda,
- wapń,
- potas,
- sód,
- glukoza,
- kreatynina,
- kwas moczowy,
- fosforan,
- białe krwinki,
- tłuszcze,
- białko,

- wiele enzymów (amylazy, katalazy, dipeptydazy i lipazy),
- ponadto limfa zawiera fibrynogen i prekursor fibryny – fibrynogen i fibryna są odpowiedzialne za krzepnięcie dłużej stojącej limfy.

Zawartość białek (protein) w limfie zależy od jej lokalizacji w organizmie i wynosi około 2-6 g na litr.

Stężenie lipidów (tłuszczów) w limfie wynosi od 1 do 2 g na litr (po bogatych w tłuszcz posiłkach). Tłusta limfa ma kolor mleczny i nazywana jest mleczem.

W limfie transportowane są białka, tłuszcze oraz produkty rozkładu.

### **Tworzenie limfy**

Limfa powstaje z płynu włośniczkowego – podczas cyrkulacji krwi część osocza dostaje się do leżących wokół tkanek, tak zwanych przestrzeni międzykomórkowych. Ta tkanka – przestrzenie międzykomórkowe – jest płukana przez osocze i stale wysycana przez nie cieczą. Limfa jest więc tworzona przez wyciskanie płynu tkankowego z naczyń krwionośnych.

Proces ten służy zaopatrywaniu w składniki odżywcze leżących wokół komórek oraz wyprowadzaniu produktów metabolizmu i innych produktów rozkładu.

Następnie około 90% płynu tkankowego wraca do naczyń krwionośnych. Pozostała ciecz zbiera się w kanałach limfatycznych w formie limfy.

Nasz organizm produkuje ponad pięć litrów limfy dziennie. Mleczno-wodnista ciecz płynie własnym układem naczyń – układem limfatycznym. Tutaj jej ilość zredukowana

# Sole Schüsslera dla odtrucia i wzmocnienia układu limfatycznego



Sole Schüsslera\* polecane są przy każdym rodzaju odtruwania, ponieważ działają delikatnie i nie mają skutków ubocznych.

Sole Schüsslera to sole mineralne w dawce homeopatycznej. Terapia została opracowana przez homeopatę – doktora Wilhelma Heinricha Schüsslera (1821-1898). Schüssler wyszedł z założenia, że wszystkie choroby wynikają z zaburzeń gospodarki mineralnej w komórkach i mogą być leczone przez podawanie homeopatycznych dawek soli mineralnych. Schüssler przeprowadził też tzw. analizę twarzy – niedobory różnych związków mineralnych można rozpoznać po określonych cechach twarzy.

Sole Schüsslera nie są zwykłą substytucją związków mineralnych w dużych dawkach – są one o wiele bardziej kompleksowo złożone, aby wyrównać gospodarkę mineralną komórki i tym samym aktywować moce samouzdrawiania organizmu. Specjalnie wyselekcjonowane sole mogą być wchłaniane

---

\* Więcej o zdrowotnych właściwościach Soli Schüsslera można przeczytać w książce autorstwa Margit Müller-Frahling „Sole Schüsslera. Minerale wzmocniające odporność i procesy samoleczenia”, która dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

bezpośrednio przez komórkę, by tam normalizować procesy chemiczne. W ten sposób przywrócona zostaje naturalna równowaga komórek a przyczyna choroby zlikwidowana.

Sole Schüsslera cieszą się coraz większą popularnością, ponieważ są skuteczne, tanie i prawie nie mają skutków ubocznych. Liczba zwolenników soli stale wzrasta i coraz więcej osób decyduje się na tę sprawdzoną terapię.

Sole Schüsslera stosuje się jako leki potencjonowane w formie tabletek, które należy długo rozpuszczać w ustach. Im dłużej sól ma kontakt z jamą ustną, tym bardziej intensywne jest jej działanie. Istnieje wiele potencji tych soli, przy czym potencja D6 jest główną z nich. Istnieje 12 leków funkcjonalnych Schüsslera i kolejnych 15 suplementów.

Sole Schüsslera mogą być wchłaniane bezpośrednio przez komórki, nie muszą przechodzić przez układ trawienny. Dzięki temu ich działanie może uwalniać się w sposób delikatny, a zarazem skuteczny.

Istnieje wiele opinii w kwestii dawkowania soli. Niektórzy homeopaci polecają wysokie dawki już na początku terapii. Ja jestem jednak zwolenniczką standardowych zaleceń mówiących o zażywaniu jednej tabletki trzy razy dziennie (wyjątek: gorąca siódemka). Tabletki Schüsslera można przyjmować bezpośrednio lub rozpuścić je wcześniej w gorącej wodzie. W tym przypadku łykami pijemy gorącą wodę z rozpuszczonymi w niej tabletkami, a przed połknięciem przez jakiś czas trzymamy płyn w jamie ustnej.

Do mieszania w wodzie z rozpuszczoną tabletką należy używać plastikowej lub drewnianej łyżki – nigdy metalowej.

Różne zdania istnieją także w kwestii ilości soli przyjmowanych jednocześnie. Niektórzy homeopaci polecają

przyjmowanie tylko jednego rodzaju soli, a inni nie widzą przeciwwskazań do zażywania dowolnej ich ilości. Ja zalecam, aby jednocześnie przyjmować nie więcej niż trzy rodzaje soli.

## **Sole Schüsslera dla odtrucia i wzmocnienia układu limfatycznego**

Sól Schüsslera nr 7:

*Magnesium phosphoricum* D6 (fosforan magnezu)

Fosforan magnezu ma decydujący wpływ na przepływ limfy, może być uważany za jej silnik. Jako że układ limfatyczny – jak pisano wcześniej – nie ma własnej pompy, którą dla układu krwionośnego jest serce, różne czynniki decydują o przepływie limfy. Należy do nich zdolność naczyń limfatycznych do kurczenia się w celu wprawiania limfy w ruch. Jako że *Magnesium phosphoricum* wspiera samoistny ruch naczyń limfatycznych, przepływ limfy się poprawia.

*Magnesium phosphoricum* to jedyny związek mineralny, który po rozpuszczeniu w gorącej wodzie wykazuje szczególne działanie. Do przygotowania tzw. **gorącej siódemki** należy rozpuścić siedem tabletek *Magnesium phosphoricum* w ok. 250 ml przegotowanej, gorącej wody. Uzyskany roztwór należy pić od razu, gdy jest jeszcze gorący. Każdy łyk należy przez chwilę przytrzymać w jamie ustnej. *Magnesium phosphoricum* można też przyjmować jak wszystkie inne związki mineralne – poprzez rozpuszczanie bezpośrednio w jamie ustnej. Jest to wygodniejsze zwłaszcza przy dłuższym stosowaniu.

# Pamiętaj o odpowiedniej gospodarce kwasowo-zasadowej



Nowoczesny sposób odżywiania i styl życia nierzadko idzie w parze z zakwaszeniem organizmu. Często przez długi czas organizm kompensuje powstające zakwaszenie – nawet przez kilka dziesięcioleci. Dopiero kiedy mechanizmy kompensacyjne organizmu przewracają się jak domek z kart, choroby wpływają na powierzchnię w całej swojej okazałości. Nie zawsze smak decyduje o tym, czy dany produkt jest kwaśny czy zasadowy – chodzi bardziej o to, czy końcowy produkt po przetworzeniu metabolizowany jest kwaśno czy zasadowo. Produkty tworzące kwasy same w sobie kwasów często nie zawierają, ale jako produkty przemiany materii tworzą kwasy lub kwaśne substancje. I tu właśnie tkwi haczyk: ten rodzaj kwaśnych produktów nie jest kwaśny w smaku, często wydaje się neutralny lub nawet zasadowy. Kto podczas jedzenia pralin albo czekolady myśli o kwasach powstających w organizmie? Jesteśmy raczej świadomi tylko dużej ilości kalorii. A jednak bezwiednie wpadamy w kwaśną pułapkę.

Pierwszym i najprostszym sposobem na zakwaszenie organizmu jest dostarczanie produktów zasadowych przy jednoczesnym ograniczeniu produktów tworzących kwasy.

## Zakwaszające produkty spożywcze

### **Białka zwierzęce, takie jak mięso, kielbasa, ryby i jaja działają zakwaszająco**

Główny problem z białkiem zwierzęcym to, oprócz obciążenia kwasami, codzienny nadmiar białka spowodowany spożywaniem zbyt dużej ilości mięsa i kielbas. Podczas gdy dorosły człowiek potrzebuje od 30 do 60 g białka dziennie (zawartego w porcji ryby lub mięsa) w uprzemysłowionych krajach zachodnich spożycie białka wynosi od 80 do 150 g dziennie na osobę. Te liczby nie wymagają dalszego wyjaśnienia. Większość ludzi zdecydowanie przekracza zalecane ilości białka, cierpią wręcz nawet na tak zwany **tucz białkowy**. Dla wielu osób posiłek bez mięsa jest niekompletny, a sałata i inne warzywa pełnią w nim jedynie rolę dodatku.

Niezależnie od rozważań etycznych, z którymi konfrontuje się obecna masowa hodowla zwierząt, oraz bez względu na pozostałości leków w mięsie – które przewyższają ilości w naszej domowej apteczce – nieuniknionym skutkiem nadmiernego spożywania mięsa jest poważne zakwaszenie organizmu. Białko zwierzęce przekształcane jest bowiem w sole kwasu siarkowego i fosforowego. Są to bardzo silne kwasy, które dodatkowo są kwaśno metabolizowane.

Ponadto podczas rozkładu białek powstaje także kwas moczowy, który w dużych ilościach powoduje rozwój podagry. Zakwaszające działanie tylko niewiele się różni w zależności od rodzaju mięsa. Nie ma przeciwwskazań do spożywania umiarkowanej ilości mięsa – w miarę możliwości należy jednak wybierać to z hodowli ekologicznych i znacznie ograniczyć spożywanie mięsa i kielbas.

### **Produkty mleczne, takie jak ser, twaróg, jogurt i śmietana mają lekkie działanie zakwaszające**

Mleko i produkty mleczne takie jak ser i jogurt przekształcane są w organizmie w lekko kwaśne produkty końcowe, co jednak jest częściowo równoważone przez wysoką zawartość związków mineralnych. Tylko surowe mleko ma lekko zasadowe działanie – jednak mleko dostępne w sklepach jest w ogromnej mierze pasteryzowane. Pasteryzowane mleko jest zmienione chemicznie i jako produkt końcowy działa zakwaszająco. Surowe mleko można dostać praktycznie tylko u rolników, jednak należy uważać na zarazki. Wszystkie rodzaje serów mają działanie zakwaszające, ale istnieją różnice między konkretnymi gatunkami sera. Parmezan jest bardziej zakwaszający niż na przykład ser biały, a niektóre sery powstające z surowego mleka mają delikatnie zasadowe działanie. Należy także pamiętać, że produkty mleczne o wysokiej zawartości serwatki, takie jak twaróg i jogurt, często nie są tolerowane przez zakwaszony organizm.

### **Zboża (owies, pszenica, jęczmień): zdrowe, ale zakwaszające**

Podczas trawienia wyżej wymienionych rodzajów zbóż w organizmie tworzą się kwasy – dzieje się to niezależnie od tego, czy spożywamy zboża w formie całych nasion, płatków, mąki lub w formie przetworzonej (jako wypieki). Między zbożami pełnoziarnistymi a rafinowanymi (np. biały ryż, biały chleb itd.) nie ma różnicy pod względem produkcji kwasów. Mimo to należy wybierać oczywiście produkty pełnoziarniste, ponieważ zawierają o wiele więcej witamin i związków





**Dr Angela Fetzner** urodziła się i dorastała w Bad Kissingen. Ukończyła farmację w Würzburgu oraz studia podyplomowe z zakresu historii farmacji. Tam również uzyskała stopień doktora medycyny naturalnej. Wydała ponad 50 poczytnych poradników i książek specjalistycznych, przede wszystkim na tematy zdrowotne.

Chłonka, czyli limfa, to naturalny płyn tkankowy będący częścią osocza krwi. Pełni ważne funkcje w organizmie człowieka, ale jej nieprawidłowe krążenie bywa także podstawą wielu problemów zdrowotnych. Jako system usuwania śmieci niszczy szkodliwe i nienadające się do użytku substancje, takie jak patogeny, odpady metaboliczne, toksyny i resztki komórek. Układ limfatyczny jest zatem niezwykle ważną częścią układu odpornościowego i detoksykacji organizmu.

Dzięki tej książce dowiesz się:

- jak poprawić funkcje odtruwające organizmu,
- co zanieczyszcza Twoje ciało,
- jakie szkodliwe i trujące substancje kryją się w produktach spożywczych, tekstyliach i Twoim domu,
- jak dbać o węzły chłonne.

**Rozpocznij oczyszczanie od podstaw!**



Patroni:

**MIESIĘCZNIK  
SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**Wellnessday.eu**  
kobiety portal zdrowego stylu życia **grella.pl**



Cena 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-327-2

