

DR ANGELA FETZNER

OCZYSZCZANIE LIMFY

PODSTAWA DETOKSU ORGANIZMU

OCZYSZCZANIE LIMFY

DR ANGELA FETZNER

OCZYSZCZANIE LIMFY

PODSTAWA DETOKSU ORGANIZMU

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-430-9

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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

Spis treści

Od Autorki	9
Odrtruwanie przez układ limfatyczny	11
Co odrtruwanie daje organizmowi?	16
Odrtruwanie jako podstawa zdrowia	20
Dlaczego odrtruwanie jest niezbędne?	22
Czym jest uleczenie?	24
Jak działa odrtruwanie?	27
Odrtruwanie odpowiada naturalnemu instynktowi wszystkich żywych istot	28
Model przeładowanego wysypiska śmieci	30
Jak można poprawić funkcje odrtruujące organizmu?	34
Co zatrzuwa organizm?	36
Przewlekłe zatrucie substancjami szkodliwymi i trującymi ...	39
Substancje szkodliwe i trujące w produktach spożywczych	39
Substancje szkodliwe w tekstyliach	41
Trucizny w domu	42
Przewlekłe zatrucie amalgamatem	46
Naturalne drogi odrtruwania naszego organizmu	48
Wątroba	49
Jelita	50
Nerki	51
Skóra	52
Układ limfatyczny	53
Płuca	54
Odrtruwanie 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/ 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 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
Bodziszek czerwony	129

Kasztanowiec	131
Mniszek	133
Skrzyp	136
Nie ma oczyszczenia limfy bez oczyszczenia jelit	139
Sole Schüsslera dla odtrucia i wzmocnienia układu limfatycznego	140
Środki homeopatyczne dla odtrucia i wzmocnienia 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 z Dalekiego Wschodu	184
Soki – prosty zasadowy przysmak pełen witamin	185
Odpowiednia ilość snu utrzymuje dobry stan zdrowia i odtruwa organizm	186

Skuteczna redukcja stresu	188
Stres – zjawisko obecnych czasów	188
Uważność	190
Techniki relaksacyjne	192
Wędrówki z osem	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, złoгами, 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 opatrywane 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 zarazków i pozostałości komórek przekazywane są do krwi żyłnej i wydalone 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 zarazki 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 zarazków. Narządy limfatyczne odgrywają również ważną rolę dla funkcji odpornościowej układu limfatycznego (patrz rozdział: „Narządy limfatyczne”).
- Odrutowanie: kanały limfatyczne transportują odpadki do węzłów chłonnych, gdzie ma miejsce odrutowanie 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 dłuższej 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

jest do około 2 litrów. Następnie limfa wprowadzana jest do krwiobiegu przez żyłę podobojczykową.

Możliwości transportowe układu naczyń limfatycznych są względnie małe w stosunku do układu żylnego i wynoszą około 2-4 litry płynu dziennie. Oznacza to, że około 10% ilości płynu przefiltrowanego do tkanek jest oczyszczane przez układ naczyń limfatycznych.

Zanim jednak limfa połączy się z krwią, mija liczne węzły chłonne. Człowiek posiada około 600 węzłów chłonnych – szczególnie dużo znajduje się pod pachami, na szyi, w pachwinach, na zgięciach łokci i kolan.

W węzłach chłonnych limfa podlega filtrowaniu, zachodzą w nich także ważne procesy odpornościowe. Limfa wyciąga zarazki z ognisk chorobowych i kieruje je do węzłów chłonnych, gdzie są one rozpoznawane i niszczone przez komórki dendrytyczne. W przypadku choroby limfa przenosi do węzłów chłonnych różne zarazki i zamyka je w nich.

Im więcej zarazków obecnych jest w organizmie, tym więcej przeciwciał jest produkowanych – układ limfatyczny działa więc na wysokich obrotach, aby niszczyć intruzów najszybciej jak to możliwe i aby pozbywać się ich z organizmu. Powiększone węzły chłonne są nie tylko bolesne, ale także wskazują na to, że nasz układ limfatyczny działa.

Jeśli jednak odpływ limfy jest utrudniony, dochodzi do przeciążeń, które objawiają się symptomami zatrucia, zwiększoną zachorowalnością, obrzękami limfatycznymi i stanami zapalnymi naczyń limfatycznych.

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. Mineraly wzmacniające odporność i procesy samoleczenia”, która dostępna jest w sklepie 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 wprowadzania 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 najprostszy sposobem na zakwaszenie organizmu jest dostarczanie produktów zasadowych przy jednocześnie 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 obciążania 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

mineralnych. Pełne ziarno ma też dużo błonnika, który pobudza trawienie i wydłuża uczucie sytości.

Związki mineralne zawarte w pełnym ziarnie dostarczają organizmowi zasad, więc obciążenie kwasami jest częściowo wyrównywane. Podstawowa reguła jest następująca: im mniejsze ziarno zboża, tym mniej zawiera zakwaszających białek i tym więcej ma w sobie związków mineralnych. Duże ziarna, takie jak pszenica, żyto, owies i ryż mają silniejsze działanie zakwaszające niż mniejsze ziarna – ziarna amarantusa czy quinoa.

Cukier, wypieki zawierające cukier: ciasta, torty, czekolada – nie tylko bomby kaloryczne, ale także zakwaszacze

Cukier i wszystkie produkty zawierające go mają działanie zakwaszające, ponieważ kwasy powstają w procesie fermentacji cukru. Nierafinowane rodzaje cukru, na przykład cukier brązowy czy syrop klonowy, można uznać za neutralny produkt spożywczy, dlatego powinno się wybierać je zamiast cukrów rafinowanych. Szkodliwe działanie cukru opiera się nie tylko na jego zakwaszającym działaniu: cukier okrada organizm ze związków mineralnych, np. wapnia, oraz z witamin, np. witaminy B1. Ponadto cukier osłabia układ odpornościowy i może powodować choroby metaboliczne takie jak cukrzyca. O szkodliwym działaniu cukru na szkliwo zębów wie już każde dziecko.

Tłuszcze i oleje: im bardziej rafinowany, tym bardziej niebezpieczny

Silne działanie zakwaszające mają przede wszystkim utwardzane lub rafinowane tłuszcze i oleje, a także tłuszcze

zwierzęce, np. smalec. Są one szkodliwe dla zdrowia nie tylko ze względu na dużą ilość kalorii i tworzenie kwasów, ale także ze względu na dużą rolę rafinowanych tłuszczów w procesie rozwoju określonych typów nowotworów.

Tłoczone na zimno, delikatnie produkowane oleje roślinne są metabolizowane neutralnie i dzięki zawartości wartościowych nienasyconych kwasów tłuszczowych są częścią zdrowego odżywiania.

Dodatki w żywności: konserwanty, barwniki, wzmacniacze smaku (np. glutaminian), substancje słodzące (np. aspartam)

To często ukryte, ale nie mniej niebezpieczne zakwaszacze.

Określenie obciążenia organizmu kwasami

Aby określić obciążenie organizmu kwasami mierzy się poziom pH moczu. Pomiar ten można bez problemu przeprowadzić w domu. Z powodu procesów odwadniających i oczyszczających, jakim nasz organizm poddawany jest w nocy, poranny mocz jest najbardziej kwaśny, a podczas dnia ilość kwasów ulega naturalnym wahaniom.

Aby otrzymać wiarygodne rezultaty, należy wykonywać pomiar co najmniej przez tydzień najlepiej siedem razy dziennie z tak zwanego strumienia środkowego. Ze wszystkich pomiarów wyciąga się wynik uśredniony. Jednorazowy pomiar jest niemiernodajny, ponieważ przedstawia tylko sytuację w danym momencie.



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**

 **SZTUKATER.PL**

 **Vitalni24.pl**
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl 

Kup książkę