

Lymfa...

Nabuzení lymfy

Abychom lymfu nabudili k větší činnosti, tak omezte nebo úplně vynechejte:

- tučné a chemicky zpracované potraviny
- červené maso
- cukry

Místo nich sáhněte po:

- čerstvém ovoci
- a zelenině

Ty " lymfatický systém " podpoří a povzbudí.

Také pravidelně pijte a vynechejte:

- alkohol
- kávu
- černý čaj

Už po několika dnech se budete cítit mnohem lépe.

Jednodenní dieta

" Jednodenní detoxikační dieta... "

Konzumuje se při ní pouze jeden druh:

- [syrové zeleniny](#) – mrkev, květák, brokolice
- [syrového ovoce](#) – jablka, ananas, meloun
- [nebo vařené jídlo](#) – pohanka, brambory, rýže

[Nakupte si:](#)

- 2-3 kg vybrané potraviny
- celý den ji jezte každé 2 hodiny
- nezapomeňte pít hodně vody nebo bylinkového čaje
- neplánujte si žádnou těžkou práci

Ideální je, když se můžete procházet a relaxovat.

[Druhý den po detoxikaci začněte lehkou snídání a teprve postupně přidávejte normální stravu.](#)

Bylinkový čaj na povzbuzení lymfy

[Bylinkový čaj - 1 lžičku směsi:](#)

- květu ibišku
- listů pampelišky
- květu vřesu
- květu měsíčku

- květu jetele lučního
- květu a natě třapatky

Přelít 250 ml vroucí vody a nechat 20 minut louhovat.

Poté čaj přecedit a ještě vlažný vypít.

Stačí 1-2x denně po dobu 6 týdnů.

Ideální je kúru opakovat 2x za rok.

Lymfatická masáž

Můžete také vyzkoušet lymfatickou masáž, neboli -" lymfodrenáž ":

- Můžete si vybrat manuální proceduru, při níž vám masér pomocí " speciálních hmatů ", které opisují průběh lymfatického systému, podpoří činnost lymfy.
- V kosmetických a masážních salonech jsou k dispozici i přístroje, které pomocí tlaků na různá místa vašeho těla „ napodobují “ práci maséra.
- Jedna masáž nestačí, ideální je 5 - 6 masáží za sebou, nejlépe jednou měsíčně.
- Během této doby pravidelně pijte až 3 litry vody denně a odlehčete jídelníček.
- Při lymfatické kúře se urychlí metabolismus a z těla začne odcházet přebytečná voda.

Připravíme si směs 900 ml grapefruitové šťávy, 200 ml pomerančové šťávy, 200 ml citrónové šťávy a 1,5 l vody z roztátého ledu (led si vyrobíme předem v mrazničce, nejlépe z vody zbavené deuteria). V lékárně si koupíme 100 g Glauberovy soli. Ráno si odměříme 100 ml vody z roztátého ledu, do které přidáme polévkovou lžici Glauberovy soli, a tento roztok vypijeme. Potom si dáme 15minutovou lázeň 40 °C teplou. Pro důkladné ohřátí a lepší pocení se ponoříme do vany. Po lázni se začneme silně potit. Každých 30 minut vypijeme 200 ml připravené směsi ředěné šťávy. Celé množství spotřebujeme během 15 hodin.

Šťávu z citrusových plodů si připravujeme každý den čerstvou, nalijeme do láhve, kterou uzavřeme a dáme do chladničky. Pokud máme dost času na přípravu každé dávky, vyrábíme několikrát denně čerstvou šťávu. Stáním totiž šťáva oxiduje a ztrácí cenné látky.

Tato očistná kúra se provádí celkem tři dny po sobě. Vhodné jsou při ní každodenní výplachy tlustého střeva.