




АНГЕЛА ФЕТЦНЕР

# ЛИМФА

Как запустить естественный дренаж,  
избавиться от отеков и омолодить  
тело изнутри

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 615.8  
ББК 53.54  
Ф45

Die Lymphe: Wächter über Gesundheit und Vitalität  
by Angela Fetzner

Copyright © 2022 by Dr. Angela Raab geb. Fetzner

**Фетцнер, Ангела.**  
Ф45 Лимфа. Как запустить естественный дренаж, избавиться от отеков и омолодить тело изнутри / Ангела Фетцнер; [перевод с немецкого О.В Сериковой] – Москва : Эксмо, 2025. – 224 с.

ISBN 978-5-04-221365-6

В книге доктор Ангела Фетцнер собрала информацию о том, как эффективно пробудить лимфу. Она предлагает различные подходы к улучшению тока лимфы – от упражнений и массажа до питания и ванн. Такой комплексный подход позволит лимфе свободно циркулировать, это улучшит работу внутренних органов, укрепит иммунитет, поможет избавиться от отеков, лишнего веса и вернет вашему телу легкость движений и энергию.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.8  
ББК 53.54

- © Серикова О.В., перевод на русский язык, 2025
- © Казаринова М.Д., художественное оформление, 2025
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-221365-6

## Содержание

Предисловие .....	9
<b>ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМОЙ ....</b>	<b>11</b>
<b>ДЕТОКСИКАЦИЯ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>20</b>
Почему детоксикация так важна? .....	21
Что такое исцеление? .....	23
Как работает детоксикация? .....	26
<b>МОДЕЛЬ ПЕРЕПОЛНЕННОГО МУСОРНОГО БАКА ...</b>	<b>28</b>
<b>КАК ПОВЫСИТЬ ДЕТОКСИКАЦИОННУЮ ФУНКЦИЮ ОРГАНИЗМА? .....</b>	<b>31</b>
Что отравляет наш организм? .....	32
Вредные и токсичные вещества в пищевых продуктах .....	34
Вредные вещества в текстильных изделиях .....	37
Вредные вещества в жилых помещениях .....	38
Хроническое отравление амальгамой .....	42
<b>ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПУТИ ДЕТОКСИКАЦИИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА .....</b>	<b>44</b>
Печень .....	45
Кишечник .....	46
Почки .....	47
Кожа .....	49
Лимфатическая система .....	50
Легкие .....	51
Лимфа .....	53
Образование лимфы .....	57
Лимфатические узлы .....	59

<b>ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА:</b>	
<b>СТРУКТУРА И ФУНКЦИЯ .....</b>	<b>62</b>
Лимфатические органы .....	63
Сохранение лимфатической жидкости .....	67
<b>АКТИВНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ</b>	
<b>ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ .....</b>	<b>69</b>
Мини-батут .....	71
Прыжки на скакалке .....	73
Детокс-йога .....	74
Специальные гимнастические упражнения для активации лимфы .....	76
Сознательное дыхание очищает лимфатическую систему .....	76
Лимфатический массаж для детоксикации тела / лимфатический дренаж .....	89
Детоксикация банками .....	92
Акупунктурный массаж по Пензелю .....	93
Массаж сухой щеткой .....	94
Контрастные душ и ванна .....	97
Ходьба в холодной воде .....	99
Обливание холодной водой .....	101
Щелочные ванны .....	103
Сауна – горячий и холодный ритуал для детоксикации всего тела .....	104
Избегайте ношения узкой одежды .....	107
Ношение компрессионных чулок .....	108
Будьте осторожны при использовании дезодорантов .....	109
Другие советы для активации лимфатической системы .....	110
<b>ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА</b>	
<b>ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ЛИМФЫ .....</b>	<b>116</b>
Желтый донник (каменный клевер) .....	117
Семейство гераниевых .....	119

Конский каштан .....	121
Одуванчик лекарственный .....	122
Хвощ полевой, или обыкновенный .....	125
Другие лекарственные растения для детоксикации лимфы .....	127
<b>НЕТ ЛИМФАТИЧЕСКОГО ОЧИЩЕНИЯ БЕЗ ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА .....</b>	<b>129</b>
Соли Шюсслера .....	130
<b>ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЛИМФЫ ....</b>	<b>134</b>
Лаконос .....	138
Пятнистый болиголов .....	139
Клематис, или ломонос прямой .....	141
Норичник узловатый .....	142
<b>ОБЩИЕ МЕРЫ ПО ДЕТОКСИКАЦИИ ВСЕГО ОРГАНИЗМА .....</b>	<b>144</b>
Сера как универсальное средство детоксикация организма .....	146
Береза для пробуждения жизненных сил .....	147
Имбирь: интенсивное тепло детоксицирует .....	149
<b>ПИТАНИЕ КАК ЛЕКАРСТВО .....</b>	<b>151</b>
Правило пяти .....	153
Пищевая пирамида .....	154
Завтрак – самый важный прием пищи в течение дня .....	156
Разнообразиие .....	158
Здоровое питание в гармонии с природой .....	159
Питание сегодня – нехватка при избытии .....	162
Питание в прошлом, или Наши предки делали это правильно .....	163
Вкус можно тренировать .....	164

Каких продуктов следует избегать .....	165
Принцип диеты «Гликс» для избежания высоких показателей гликемического индекса, или Хорошие и плохие углеводы .....	168
Обеспечение кислотно-щелочного баланса .....	171
Достаточное количество жидкости очищает лимфу .....	177
<b>ДОСТАТОЧНЫЙ СОН ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА И ОЧИЩАЕТ ЕГО .....</b>	<b>182</b>
<b>ЭФФЕКТИВНОЕ СНИЖЕНИЕ СТРЕССА .....</b>	<b>184</b>
Стресс – феномен нашего времени .....	184
Методы расслабления .....	188
Достаточная физическая активность .....	205
Эпилог .....	214
Об авторе .....	216
Указатель .....	218

## Предисловие

**О***чищение лимфы как результат различных детоксикационных процедур.*

Очищение кишечника и печени – первоочередная задача любой детокс-терапии. Однако лимфатической системе зачастую уделяют недостаточно внимания, хотя ее роль не менее важна.

Регулярная детоксикация лимфы крайне необходима, ведь от ее слаженной работы зависят и физическое здоровье, и психическое благополучие. Лимфатическая система – это очистительная установка нашего организма

В организме она действует как мусороотвод и уничтожает вредные и непригодные для использования вещества: патогены, метаболические шлаки, токсины и клеточные отходы. Лимфатическая система является чрезвычайно важной частью иммунной защиты и детоксикации организма.

---

**Лимфа – сок жизни, сок смерти.**

**Лимфа всегда должна быть в движении.**

---

Лимфатическая система должна регулярно очищаться, для того чтобы находиться в естественном движении. При постоянной перегрузке слишком

большим количеством отходов движение лимфы замедляется, что может привести к ее остановке.

В результате все вредные вещества более не могут быть уничтожены, и возникает постепенное отравление всего организма. В итоге могут развиваться многочисленные хронические заболевания.

*Комплексное очищение лимфы*

Эта книга описывает **все естественные методы лечения**, которые доказали свою эффективность в очищении лимфы. Это ежедневные, мотивирующие и эффективные меры для самолечения, такие как терапия лекарственными травами, гомеопатия, соли Шюсслера, специальная очистка лимфы, применение в качестве терапии воды, снижение стресса, изменение диеты, умеренная физическая нагрузка и т. д.

Такое лечение придаст вам больше жизненных сил и радости в течение короткого времени.

Автор этой книги — практикующий фармацевт с докторской степенью и более чем 20-летним опытом консультирования. Ее независимая позиция и профессиональные рекомендации направлены на одно — помочь людям обрести здоровье и благополучие.

*С любовью, ваш фармацевт,  
доктор Ангела Фетцнер*

---

# ДЕТОКСИКАЦИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМОЙ

Как и было сказано выше, первоочередной целью любой детоксикационной терапии является очищение кишечника и печени, а очищению лимфатической системы при этом часто уделяют внимания незаслуженно мало.

Это связано с тем, что лимфатическая система в основном работает незаметно и поэтому принадлежит к системам, которыми мы обычно пренебрегаем и обращаем на них внимание только тогда, когда становится слишком поздно. А затем выясняется, что **многие жалобы вызваны нарушенным лимфотоком.**

Все меры по очищению кишечника или печени становятся неэффективными и даже контрпродуктивными при перегруженной лимфатической системе, так как они могут увеличить уже существующую на нее нагрузку, и это одна из самых распространенных и фатальных ошибок, допуска-

емых во время детоксикации. Поэтому очищающая функция лимфатической системы имеет огромное значение: таким образом вредные вещества (химические вещества, остатки лекарств, яды, шлаки, старые и непригодные для использования клетки, клеточный мусор, раковые клетки, бактерии и вирусы) изолируются собственными иммунными клетками организма и сначала уничтожаются, а затем выводятся из организма.

Поэтому любая терапия обязательно должна включать стимуляцию лимфатической системы. Дело в том, что при ее активации ускоряется выведение метаболитических отходов, а токсины и патогены эффективно удаляются из организма через выделительные системы.

Лимфатическую систему по праву можно назвать «канализацией» нашего тела. Но если эта сложная фильтрационная система перестанет работать безупречно, в организме начнут накапливаться:

- яды,
- бактерии,
- вирусы,
- грибки,
- клеточный «мусор»,
- шлаки,
- дегенеративные клетки.

Такое загрязнение неизбежно приводит к развитию многочисленных острых и хронических заболеваний, создавая прямую угрозу здоровью, —

и это очевидный факт, не требующий дополнительных доказательств. Кроме того, клетки больше не могут быть снабжены достаточными питательными веществами из-за застоя лимфы. Комплексное лимфатическое очищение является одной из самых важных мер для лечения и предотвращения болезней всех видов, потому что только при непрерывной очистке «вода организма» всегда будет оставаться чистой и здоровой. При этом необходимо учитывать роль лимфатических капилляров, которые принимают на себя грубые и неуправляемые отходы, такие как бактерии и бактериальные яды, вирусы, грибки, тяжелые металлы, химические вещества. Они собирают, восстанавливают и дегенерируют клетки, а также переносят эти высокотоксичные отходы, плавающие в лимфатической жидкости, в лимфатические узлы.

Там происходит очищение лимфы, перегруженной отходами. **Лимфатические узлы выступают в качестве фильтра**, потому что они задерживают все виды загрязняющих веществ и обезвреживают их, давая очищенной лимфе перейти в кровоток. Неудивительно, что наше здоровье зависит от эффективности лимфатической системы, ведь она является «полицией» и гарантом нашего здоровья.

Лимфатические узлы заполнены **клетками** и **лимфоцитами**, которые убивают бактерии и буквально пожирают раковые клетки. Поэтому высокопроизводительная лимфатическая система постоянно подвергается массивной нагрузке, фильтруя огромное количество вредных веществ

и патогенов. Слишком грубые, громоздкие или слишком токсичные отходы для других очищающих органов безропотно поглощаются самоотверженной лимфатической системой.

Если лимфатическая система постоянно перегружена и деятельность лимфы не стимулирована в достаточной степени, то функционирование лимфоузлов или находящихся в них защитных и фагоцитных клеток<sup>1</sup> снижается. Лимфа начинает течь очень медленно до тех пор, пока не начнет разбиваться ее застой.

Этот застой можно сравнить с отравленной рекой, где нарушено естественное течение. Яд, попавший в стоячую воду, не выводится наружу, и водоем медленно погибает. Точно так же и с нашей лимфатической системой: когда она перегружена, токсины и шлаки из лимфатической жидкости проникают в кровь, отравляя весь организм.

**Подобный застой проявляется множеством тревожных симптомов:** отеками век и конечностей, образованием целлюлита. К этому добавляются постоянная усталость, упадок жизненных сил, снижение концентрации, изматывающие мигрени. Ослабленный организм становится уязвим перед респираторными заболеваниями — синуситами, ларингитами и аллергическими реакциями. Стра-

---

<sup>1</sup> Ф а г о ц и т ы (макрофаги, нейтрофилы) — иммунные клетки, которые поглощают и переваривают вредные частицы.

дает и кожа: появляются воспаления; у женщин нарушается менструальный цикл.

Самое опасное, что со временем это состояние создает почву для развития хронических патологий и даже онкологических заболеваний. Существует особый признак лимфосистемы, делающий ее регулярную детоксикацию просто необходимой — так ее сосуды расположены параллельно кровеносным сосудам, но при этом есть существенное различие между лимфатической и кровеносной системами: в то время как кровь качается сердечным насосом, лимфосистема лишена такого насоса, и поэтому лимфатическая жидкость не приводится в движение. Именно по этой причине она должна активироваться извне, то есть нами.

Достаточное течение лимфы очень важно, поскольку она течет очень медленно: в течение дня через сосуды проходит лишь полтора-два литра, в то время как весь объем крови человека — около пяти литров — проходит свой цикл в течение минуты.

Как было сказано выше, лимфатическая жидкость циркулирует несамостоятельно — ее нужно приводить в движение для того, чтобы она текла быстрее и беспрепятственно, эффективно выводя шлаки, возбудителей болезней, раковые клетки и токсины из организма и не застаиваясь.

Так же и другие **органы детоксикации**, как то **кишечник**, **печень** и **почки**, должны регулярно очищаться и разгружаться от вредных веществ для того, чтобы лимфосистема периодически могла