

https://youtu.be/fl1d2nNo_i0k

#432 Лимфатическая система. Застой и очищение. Лимфоузлы. Чистота лимфы – залог здоровья человека!

7 апреля 2022 года

Участники конференции:

Ирина Подзорова - контактер с внеземными цивилизациями;

Алексей Шувалов – висцеральный массажист;

МидгасКаус – представитель планеты Эслер, биолог, психолог, микробиолог, специалист по инопланетным формам жизни.

00:21 Представление участников.

Ирина: Здравствуйте, дорогие друзья. Меня зовут Ирина Подзорова. Я являюсь контактером с внеземными цивилизациями. С нами присутствует мой куратор и всего нашего проекта «Кассиопея», биолог, психолог, специалист по инопланетным цивилизациям МидгасКаус с планеты Эслер. Он изучал биологию и психологию землян. Сегодня у нас интересная тема. С нами Алексей. Привет, Алексей!

Алексей: Здравствуйте! Я в проекте работаю массажистом внутренних органов. И хочу задать ряд вопросов, которые будут очень интересны людям, не связанным с этой специальностью, или вообще мало знают об этом. Но это очень может пригодиться в повседневной жизни.

Мне очень нравится, как Мид подробно и доходчиво объясняет очень сложные и объемные вещи, поэтому я буду очень рад, когда он ответит на эти вопросы.

Ирина: (МидгасКаус) Благодарю! Приветствую тебя! Я рад помочь разобраться в себе и познать окружающий мир.

Алексей: Благодарю! Я случайно попал на одну из вечерних лекций Ирины и понял, что это ты объяснял. Для меня это просто совершенство. Ты так доходчиво объяснил, как происходит считывание информации в генетическом аппарате, в каждой клеточке, которая синтезирует белки и ферменты. Это шедевр, это просто шик. Я понял, что даже человек, не знающий глубоко эти темы, способен понять и увидеть принципы и работу довольно-таки сложного и непостижимого для нас мира, микромира клеточек.

Ирина: Да, действительно, микромир каждой клетки организма служит связующим звеном между эфирным телом Души, пришедшей на воплощение, и физической материи.

02:58 Лимфа.

Алексей: Здорово! Мид, я хочу спросить тебя, чтобы ты в своей манере, доходчиво и доступно объяснил, рассказал нам, что такое наша лимфатическая система. Потому что в нашей литературе, в нашей медицине этот предмет или эта система покрыта довольно-таки многими непонятными островками.

Как ты можешь просто и доходчиво объяснить любому человеку, который, можно сказать, и не знает даже о том, что это такое? Лимфатическая система, ее назначение, какие у нее особенности?

Ирина: Приветствую, дорогие друзья! Упрощенно говоря, лимфой можно назвать вторую кровь организма. У всех людей есть кровь. Она красного цвета за счет поддержания красного пигмента или красящего вещества - гемоглобина. Лимфа – это подобная крови жидкость, но в которой нет гемоглобина. Поэтому она прозрачного

цвета. Это, как вода (показывает, как слизь).

Также лимфой называется межклеточная жидкость. Клеточки тела прилегают друг к другу неплотно, между ними микрощели. Это необходимо для прохождения капилляров между клетками, чтобы питать их кислородом и питательными веществами. И вот клетки находятся в такой влажной среде. Эта влага тоже называется «лимфа». Мы обычно называем межклеточной жидкостью. Бывает внутриклеточная жидкость, которая находится в клетках, а это межклеточная жидкость.

05:17 Лимфатическая система, ее функции.

Ирина: Как вы помните, тело человека состоит на 65-70% из воды. Лимфа состоит из воды на 97- 98%, то есть в ней содержание воды еще больше, чем в крови. У лимфы существуют свои сосуды, скопления специальных органов, которые называются лимфатические узлы (или лимфоузлы), в которых происходит скопление элементов крови, так называемых, лимфоцитов. Это клетки крови, которые отвечают за иммунитет. Назначением лимфы является очищение клеток от токсинов и включение, выключение иммунных реакций.

Иммунная реакция — это защитная реакция организма на повреждающие факторы. Лимфатические сосуды пронизывают все тело человека. Они начинаются сначала с мелких, где-то между отдельных клеток, потом они ветвятся и вливаются в более крупные. Лимфатические сосуды проходят рядом с кровеносными сосудами артерий и вен. Их назначение - собирать лимфу по всему организму, переносить ее в лимфоузлы, из лимфоузлов она снова поступает в лимфатические сосуды, но уже большего диаметра (показывает, как дерево).

07:18 Лимфоузлы в теле человека.

Ирина: Назначение лимфатических узлов — это как раз очищение, фильтрация крови, сортировка веществ и уничтожение патогенной флоры, которая туда попала из органов. Лимфатических узлов очень много по всему телу. Они бывают мелкие и крупные. Особенно много лимфоузлов вокруг так называемых полых органов, которые сообщаются с внешней средой. Это и понятно, потому что из внешней среды легко попадают микроорганизмы. Например, много лимфоузлов в грудной полости вокруг легких. Очень много лимфоузлов вокруг кишечника. И, причем, они даже залегают между петель кишечника. Также лимфоузлов много на шее и сзади, и спереди, как круг. Много в полости носа и в горле. Там их скопления. Еще много крупных лимфоузлов на месте, где конечности переходят в тело. Чтобы при ранении конечности микроорганизмы, попавшие из внешней среды, не проходили сразу в сердце, в кровь и останавливались в этих лимфоузлах. Соответственно говоря, где ноги соединяются с телом.

Показывает схему: сначала человек без одежды, а потом мысленно стал его крутить и как бы снял кожу. Я так образы представляю. Причем кровеносные сосуды, как в анатомическом атласе, синие и красные трубочки. Лимфоузлы он мне показывает белыми шариками. Они во всем теле расположены. Сейчас показывает голову. Внутри головы, где мозг, там их нет, не требуется, эту функцию выполняет спинномозговая жидкость - защитную, иммунологическую, поддерживающую и так далее.

Таким образом, лимфа служит связующим звеном между клетками тела и крови. Лимфатические сосуды собираются в более крупные сосуды.

Показывает: они идут сверху, где шея, и снизу, где пищевод, и впадают в кровеносную систему на уровне ключицы, в вену. Лимфатическая система соединяется с кровеносной системой.

О значении я уже сказал. Это иммунная защита, очищение от токсинов,

поддержание тургора тканей (упругости тканей). Соответственно, без здоровой лимфатической системы невозможно настроить и поддерживать здоровье ни одного органа. Это и иммунитет, и усваивание питательных веществ, и очищение от непитательных.

Алексей: Получается, что кровеносная система у нас имеет разветвление в венозную и артериальную. А лимфатическая только одна. Она от клеток доставляет все продукты в венозную и прочие. Правильно?

Ирина: Да. И еще доставляет клетки, лимфоциты и антитела, которые вырабатываются в этих лимфоцитах.

13:07 Движение лимфы.

Алексей: У нас кровь переливается сердцем. А что двигает лимфу?

Ирина: Да, дорогие друзья, лимфатического сердца не существует у человека, которое бы перекачивало, как сердце. Лимфа движется в основном за счет гравитации. Также в лимфатических сосудах тоже есть подобие клапана. Такой участок, который может сужаться, сокращаться и проталкивать. Также движению лимфы способствует движение тела (показывает, как мышцы, двигаясь и сокращаясь, сжимают лимфатические сосуды). За счет этого она лучше начинает циркулировать. Например, человек лежит, она течет в одном направлении, он встал - она течет в другом. Это мы и называем «за счет гравитации».

Таким образом происходит движение лимфы. Этому способствует и изменение давления в кровеносной системе. То есть крупные лимфатические сосуды впадают в вены и таким образом сообщаются с кровеносной системой. Изменение давления в них приводит к тому, что изменяется давление в лимфатических.

И, естественно, еще скорость движения лимфы зависит от количества жидкости в организме, от нормальной работы лимфатических узлов, от общего обмена веществ. Потому что некоторые гормоны, например, гормоны стресса, и некоторые вещества, которые попадают извне, способны вызвать выход лимфатической системы, когда она находится не в сосудах, а в окружающих тканях, то есть не собирается. А если она плохо собирается, значит, там низкое давление, и она плохо ходит по организму.

Алексей: В общем, самый главный орган, который двигает лимфу — это наши мышцы.

Ирина: Да, это мышцы. Потому что без их сокращения у человека, который находится в одном положении, пусть даже стоит, сидит или лежит, это будет в любом случае медленнее.

Алексей: Мы начинаем понимать, что физическая зарядка полезна для нашего организма и по части нашего иммунитета. В этом механизм: когда мы двигаемся, когда мы напрягаем свои мышцы, мы улучшаем работу лимфатической системы как главного иммунного органа. Правильно?

Ирина: Да. Существуют такие движения, которые лучше всего полезны для лимфатической системы, ускоряют ее движение (показывает, как человек прыгает).

Алексей: Прыжки со скакалкой лучше всего?

Ирина: Да, ходьба и скакалка, когда человек находится в вертикальном положении и совершает такие движения, которые, кроме сокращения мышц, дают встряску, изменение гравитации. Как человек прыгнул и как бы полетел вверх, когда он приземлился, у него то, что находилось внизу, по закону инерции поднялось вверх.

Алексей: Это помогает лимфе двигаться?

Ирина: Да.

17:28 Есть ли лимфатическая система у инопланетян?

Алексей: Хорошо. Мидушка, а есть ли подобные системы у бурхадцев, у тумесоутцев, у вас на Эслере, у рептилоидов?

Ирина: У эслеровцев подобной системы нет. У нас есть кровеносная система, а лимфатической нет. У нас эти функции выполняет одна система, то есть просто кровь. Мы тоже дышим кислородом, как и земляне, но у нас нет подобного строения. У нас устроено по-другому. Мы тоже млекопитающие, мы тоже дышим кислородом, но все функции лимфатической системы выполняет кровеносная система.

Что касается представителей Бурхада, Тумесоута, у них есть аналог лимфатической системы, но она несколько по-другому устроена.

Мы говорили про лимфатическое сердце. У тумесоутцев, например, за счет их высокого роста на уровне верхней половины грудной клетки, практически над их сердцем кровеносной системы, находится треугольный орган (показывает мешок, который направлен острием вниз). Он сокращается и регулирует движение лимфатической жидкости. Они ее называют «тканевая жидкость». У них несколько другое строение сосудов.

У представителей планеты Бурхад тоже все по-другому. У них есть аналог таких сосудов. Но они проходят рядом с кровеносными сосудами и чаще впадают в них. У них больше связи с кровеносными.

У рептилоидных цивилизаций, если мы берем конкретно Селбет, есть межклеточная жидкость, но она собирается сразу в кровеносных сосудах, без лимфатических сосудов. Это напоминает наше строение, у них нет выраженных лимфатических сосудов, и поэтому все функции выполняет кровь.

20:05 Поддержание лимфы в нормальном состоянии. Потребление жидкости.

Алексей: Интересно, уникально. Как поддерживать в чистоте нашу лимфатическую систему? Что необходимо нам делать? Какие продукты питания могут ее засорять?

Ирина: Засорять - это вызывать интоксикацию?

Алексей: Да.

Ирина: Любые вещества, которые вызывают интоксикацию крови, вызывают интоксикацию и лимфы. Конкретно на лимфу больше всего влияет большое количество натрия хлорида.

Алексей: Соль.

Ирина: Большое количество — это значит на 50 килограммов веса человека в районе 5 граммов в сутки. Превышение такого количества уже будет влиять, лимфа станет вязкой.

Алексей: Густой.

Ирина: Да. Потому что она проникает в лимфатическую систему и оттуда выталкивает воду.

Алексей: То есть бессолевая пища или пища без соли может улучшить течение лимфы?

Ирина: Если у вас есть признаки лимфатического застоя, то первое, что вы должны посмотреть, сколько соли вы употребляете. Второе - сколько жидкости вы пьете. 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 один 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 нее. Или, если вы съели соленую рыбу или соленый огурец, вы, соответственно говоря, съели с каким-то продуктом, который не содержит соль, которую вы в момент приготовления кладете.

Алексей: То есть несоленые продукты должны быть.

Ирина: Да. Потому что это способствует загрязнению лимфы. Второе: достаточное потребление жидкости. В зимний период это будет в районе 7-8 миллилитров на килограмм массы тела. Смотрите, сколько у вас килограммов. Но здесь еще 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 ее из лимфы, в которой уменьшается ее содержание, а значит, и фильтрационная способность лимфоузлов, и, соответственно, иммунитет, и все 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.

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 ее 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.

Алексей: Такие маленькие нюансы, которые очень хорошо могут помочь здоровью.

Ирина: Я вам хочу сказать, что профилактика различных болезней — это основа медицины и на Эслере, и в Межзвездном Союзе. Правильному обращению со своим физическим телом мы обучаем детей в школе. И для землян я хочу сказать, что выполнение этих несложных правил, которые не требуют никаких финансовых вложений, а требуют немного вашего времени и заботы о вашем теле, позволит вам сэкономить деньги на лечении в дорогих клиниках с многочисленными побочными эффектами.

Более эффективно провести время своего воплощения и использовать свое тело для реализации цели этого воплощения.

Алексей: Я бы добавил для людей, у которых мышление основано на материализме. Они, следуя этому пути, смогут не только экономить, но еще и чуточку зарабатывать.

Ирина: Я слышал от контактеров, что на Земле много частной медицины. Очень дорогая медицина, лечение различных болезней или их симптомов возможно только для богатых людей. Чтобы избежать больших проблем, работайте не только со своим сознанием — это тоже обязательная часть, со своим Духом, но и со своим телом. Если вы будете работать просто со своим Духом и не будете работать со своим телом, это будет, конечно, лучше, чем, если вы не будете работать ни с Духом, ни с телом. Но в любом случае это будет сдерживать энергетический потенциал вашего Духа, а

значит, и духовное развитие.

Ваше тело — это тот драгоценный сосуд из божественных материалов, который дан вам на это воплощение. Если вы будете его любить, беречь и заботиться о нем, он принесет вам максимум пользы.

28:38 Связь состояния тела и уровня вибраций человека.

Алексей: Мид, а какие можно использовать травы или какие продукты, например, овощи или фрукты?

Ирина: Я еще хотел сказать, что касается соли. Есть вещество, которое сильнее всего загрязняет лимфу. Это глутамат натрия. Подобные вещества, попадая в лимфу, очень долго в ней находятся. Потом, когда попадают в лимфоузлы, нарушают чистоту лимфы, потому что не позволяют выполнять свои функции. Проще говоря, лимфоциты начинают меньше производить антител, и снижается фильтрационная способность лимфы. Поэтому я бы рекомендовал, насколько возможно, полностью исключить глутамат натрия. На продуктах он маркируется под кодом E651.

Алексей: Даже это знает Мид.

Ирина: Да, я изучал ваши добавки (таблицу показывает) из ваших научных источников через контактеров, потому что мне было интересно, как производят вашу пищу, что в нее добавляется, как это может влиять на здоровье физического тела, а в итоге и на вибрации. Потому что ухудшение здоровья физического тела вызывает раздражение, уныние и печали Духа. А это уже снижает духовную вибрацию.

Ведь вас будет раздражать, если у вас что-то болит? Вас будет раздражать или печалить, если ваше физическое тело не сможет двигаться так активно, как вы этого хотите? И вот это раздражение — это уже будет непринятие тела, будет снижать ваши вибрации. Чтобы до этого не доводить, нужно заниматься профилактикой. Это гораздо проще, дешевле и безопасно, чем лечить уже возникшую болезнь.

31:21 Очищение лимфатической системы.

Ирина: Что касается очищения. Очищение лимфатической системы в норме производится самостоятельно, если все эти условия соблюдаются, путем эволюции, в том числе 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 отстает от возможности вашей химической индустрии.

Если возникла необходимость очистить лимфатическую систему. Это может быть, если у вас низкий иммунитет, склонность к отекам, слабость, тяжесть, если вы спали 7-8 часов и на утро чувствуете, что поспали бы еще 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 ее здорового состояния не получится исцелить какой-либо орган. Если у вас частые простудные заболевания, склонность к отекам, 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.

Как я уже сказал, необходимо вначале выполнять три обязательных правила:

движение, жидкость, количество соли. 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 желтый 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 ее 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 ее. Конечно, они это делают в целях безопасности, но результат налицо. И в этом случае уже жидкость, отсутствие соли и движения полностью эти симптомы не снимут. Хотя все 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.

41:07 Полезное для лимфы питание.

Ирина: Что касается полезного питания для лимфатической системы, то запомните одно правило. Все овощи и фрукты, травы, которые имеют для вас зеленый 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, черный перец.

Возможно, вы любите соленые 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 соленому может быть от того, что организм таким образом пытается восполнить недостаток натрия и хлора.

Также любовь к соленой пище может быть признаком заражения гельминтами, когда организм пытается через уменьшение чувствительности языка к соленой пище спровоцировать поедание ее 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 (они же любят разговаривать с органами). И также любовь к соленой 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.

Алексей: Контраст.

Ирина: Да. 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 обольетесь 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 клеточки.

Специальные упражнения, пусть они даже будут кратковременные, несколько упражнений, но для всех групп мышц, голова, шея и так далее (показывает массаж). Сверху вниз можно делать или наоборот, но для всех групп мышц. Это позволит увеличить количество энергии, которая пришла с вами из Духовного мира, ее приток через эфирное тело к физическому. А значит, и состояние всех систем организма значительно улучшить, повесить в себе бодрость в течение дня. Какие-то простые упражнения. Но если вы проснетесь и, не сделав физическую зарядку, сразу пойдете завтракать, вы снизите усвояемость питательных веществ примерно на 30%. Все это просто уйдет туда, где вы отправляете естественные надобности.

Я думаю, вам об этом, конечно, рассказывают в школе. По крайней мере, нам рассказывают.

Алексей: Нам тоже надо такие предметы в школу.

Ирина: У нас есть биология. Но там об этом не говорят, там нет таких

подробностей. Там говорят, что нужно пить воду, делать физические упражнения.

Алексей: К сожалению, системы знаний так доступно, как объясняешь ты, у нас пока на планете надо поискать.

Ирина: Тогда в семьях объясняйте детям об этом и показывайте собственным примером. Например, когда он проснулся, объясняйте, как живот хочет кушать, так и тело хочет двигаться. А когда это уже войдет в привычку, ребенок или взрослый сам будет делать. И будет ощущать дискомфорт, когда не сделает этого.

Бывает голод не только по пище, бывает голод по движению. Потому что движение - такая же физическая потребность. Конечно, без него человек не умрет, как, например, без пищи, но он значительно снизит качество жизни и поставит себе препятствие для выполнения, в том числе, и духовных задач.

Забота о духовном и материальном должна сочетаться в жизни человека, потому что он и духовное, и материальное существо.

49:34 Почему женщинам нужно больше жидкости?

Алексей: Мид, мы сейчас говорили о лимфе. Скажи, почему женщинам жидкости надо больше?

Ирина: У них несколько другое строение тела и другой обмен веществ. Поэтому этих трав, о которых ты говорил, им нужно больше за счет их немножко другого состава крови и их гормонов. Вещества, которые в этих травах содержатся, в большей дозировке нужны для женщин. У них несколько иное соотношение лимфоидной ткани, жировой и мышечной, она у них несколько больше, и лимфа имеет несколько иной состав. Поэтому немного больше нужно не соотношения этих трав, а именно настоя, жидкости, которая получится. А соотношение должно быть одно и то же.

50:46 Зелень и приправы в рационе человека. Масло из амаранта.

Ирина: Если вы чувствуете, что вы любите соленую пищу, возможно, это также признак, что вам не хватает каких-либо витаминов и микроэлементов. Ваш организм вам подсказывает, но вы, не осознавая этого, просто увеличиваете количество соли. И для того, чтобы этого не было, возьмите себе суточную норму соли в зависимости от веса, к ней прибавьте примерно такое же количество куркумы и имбиря. Также вы можете употреблять кориандр, базилик и другие мелкие высушенные травы.

Конечно, будет полезнее базилик, кориандр, петрушку употреблять в свежем виде. Даже зимой вы можете самостоятельно вырастить их на подоконнике в ящике, они достаточно просты в уходе. Если вы осенью позаботитесь об этом, даже в многоквартирном доме у вас будет возможность есть эту зелень, не обработанную различными пестицидами, как это может быть в тех магазинах, куда их привозят со специальных ферм, применяющих удобрения, которые вы не знаете по составу, и как они на вас повлияют.

Зелень, в отличие от овощей и фруктов, попадает в организм свежей. Нежелательно ее варить, именно когда вы что-то варите, добавлять во что-то кипящее, это не только разрушит витамины, но это выпустит оттуда ту жизненную силу, которая содержится в этих клетках. Это тоже немаловажный компонент для того, чтобы вещества, которые содержатся в этих растениях: хлорофилл, различные комплексы, фитонциды и так далее, смогли быть правильно усвоены вашей системой.

У растений тоже есть свои ферменты, они называются гликозидами, которые тоже попадают в ваш организм и усваиваются им в зависимости от жизненной энергии самих листьев. То, что вы называете зеленью, для этого и приспособлена, чтобы вы добавляли ее уже в готовую пищу. А для этого вы должны быть в ней уверены, что она

абсолютно чиста и можно ее употреблять.

Это всего лишь носит характер рекомендаций. Но я хочу еще сказать о том, что замена, например, подсолнечного, оливкового и любого другого масла, которое вы употребляете для салатов и для готовых блюд из круп, если вы введете небольшое количество масла из амаранта, решит множество проблем с вашей лимфатической и кровеносной системами. Амарант — это такое зерно, которое у древних инков считалось священным.

55:18 Психосоматика и лимфа.

Алексей: Какие психоэмоциональные состояния могут снижать активность лимфы?

Ирина: Грусть, печаль, страх, обида, то есть провоцирующие выброс гормонов стресса. Они вызывают спазм мелких сосудов, а значит, и лимфоток тоже нарушается.

Алексей: Ясно. Благодарю, Мид. Нам надо учиться так отвечать, как отвечаешь ты. Это очень доступно, просто и сразу показывается взаимосвязь разных областей нашего бытия. И я уверен, что это поможет нам поддерживать здоровье и развиваться духовно, в том числе. Благодарю!

56:16 Фильтрационные органы человека.

Ирина: Я благодарю за интересные вопросы. Дорогие друзья, не существует однозначно вредной или однозначно полезной пищи. Все дело в состоянии вашего организма, в количестве этой пищи и в чистоте ваших фильтров, которые смогут переработать, возможно, попавшие к вам вредные вещества и вывести их.

Поддерживайте свои фильтрационные органы: печень, почки, кожу, легкие, кишечник в здоровом состоянии. Например, для печени этому будет способствовать как можно более редкое употребление обезболивающих лекарственных средств, если это необходимо, возможно, в меньших дозах. То есть чем меньше лекарственной нагрузки на печень, тем она больше выполняет свои функции.

То же самое относится к алкоголю. Это вещество должно попадать, если вы его решите употреблять, в небольших количествах и достаточно редко. Лекарство, алкоголь, стрессы влияют на печень в негативную сторону.

За состояние кишечника отвечает его микрофлора. Поддерживая специальными препаратами микрофлору кишечника, так называемыми пробиотиками, вы способствуете чистоте этого органа. И трудности адаптации в нем различной патологической флоры, в том числе гельминтов, микробов, простейших и грибков. А чистота кишечного канала способствуют чистоте крови.

Почки являются, можно сказать, самым терпеливым органом. Можно повреждать клетки почек различными веществами. Например, в табачном дыме содержится более 40 веществ, непосредственно действующих на нефроциты, которые угнетают обмен веществ в них и вызывают их гибель. Здоровью почек способствует то же самое потребление жидкости.

Естественно, чистота половых отношений. Действительно, на здоровье мочеполовой системы, в том числе почек, как фильтрационных органов, влияет насколько вы чисто морально и нравственно ведете себя в отношениях с половыми партнерами. Если вы скажете или подумаете, что связи здесь нет, есть и самая прямая. Любой новый партнер является потенциальным переносчиком микроорганизмов, которые могут разрушать ваши почки.

Алексей, возможно, я говорю общеизвестные вещи, но некоторые должны их услышать.

Алексей: Да, иногда нам нужно тысячу раз услышать, чтобы это принять.

Ирина: Кожа — это тоже фильтрационный орган. На ее состояние больше влияет психоэмоциональное состояние. Кожа — это зеркало организма, которое показывает, как вы относитесь к окружающему миру.

А что касается здоровья лимфатической системы, здесь «три кита»: потребление жидкости, нормальное содержание соли, совсем бессолевая диета тоже угнетает организм, и достаточные физические движения.

Эти три простых правила способствуют профилактике многих тяжелых заболеваний, которые потом необходимо будет лечить серьезными препаратами.

Дорогие друзья, я благодарю вас за то, что вы были с нами. Благодарю, МидгасКаус! Благодарю, Алексей! Надеюсь, вам было интересно и полезно. До новых встреч!

Алексей: Благодарю, до новых встреч!

Яндекс.Дзен видео-канал «Кассиопея - Ирина Подзорова»
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>