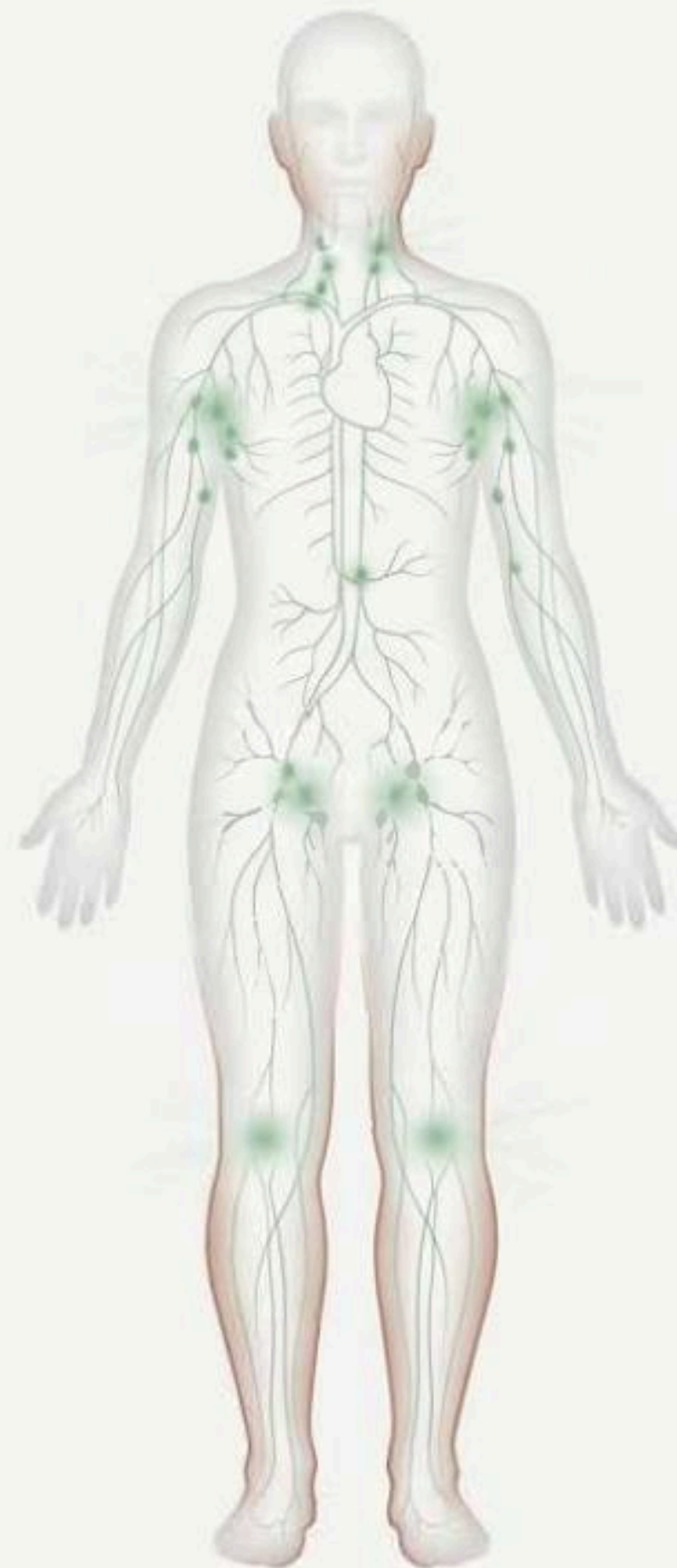


Отёки уйдут за 7 минут

Протокол запуска лимфатической системы от доктора Вавилова

Упражнения, питание и привычки, которые заставят
«канализацию» организма работать.



Скрытая река: Почему лимфа останавливается?



The Fact

В отличие от кровеносной системы, у лимфы нет сердца-насоса. Она движется только за счёт трех факторов:

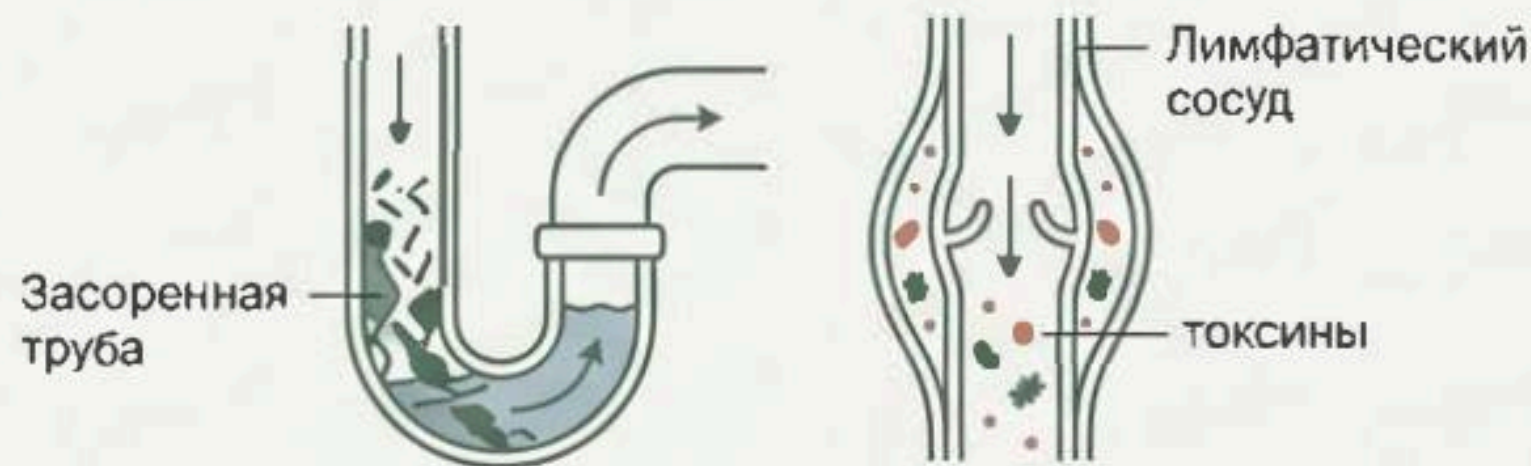
1. Сокращение мышц.
2. Диафрагмальное дыхание.
3. Гравитация.



BLOOD

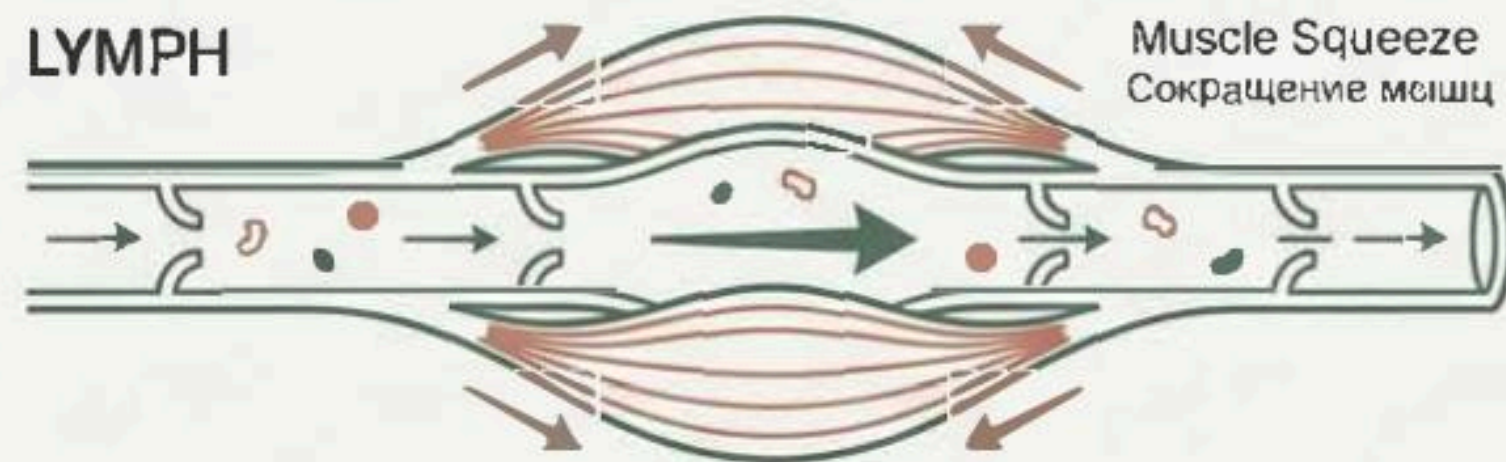


The Analogy



Лимфа — это «канализация» тела. Когда вы перестаете двигаться, она встает, как вода в засоренной трубе. Результат: токсины остаются в тканях.

LYMPH



Диагностика: Ваша лимфа справляется?

5 признаков застоя:



1. Утренняя отёчность лица (след от подушки не проходит долго).



2. Тяжесть в ногах к вечеру (ощущение «свинца»).



3. Частые простуды (иммунные клетки заблокированы).

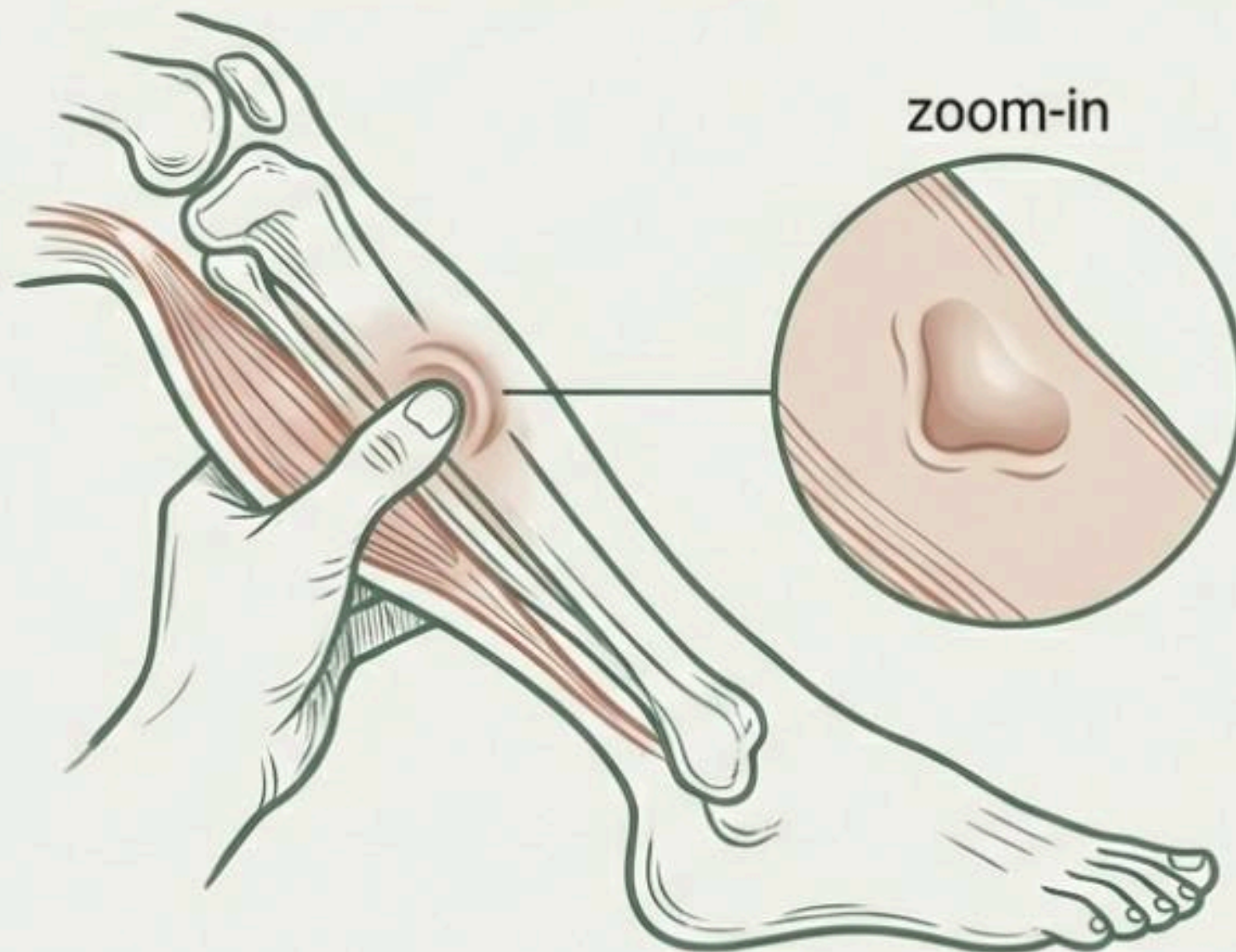


4. Ночная потливость (аварийный сброс токсинов).



5. Серый, землистый цвет кожи.

Тест большого пальца

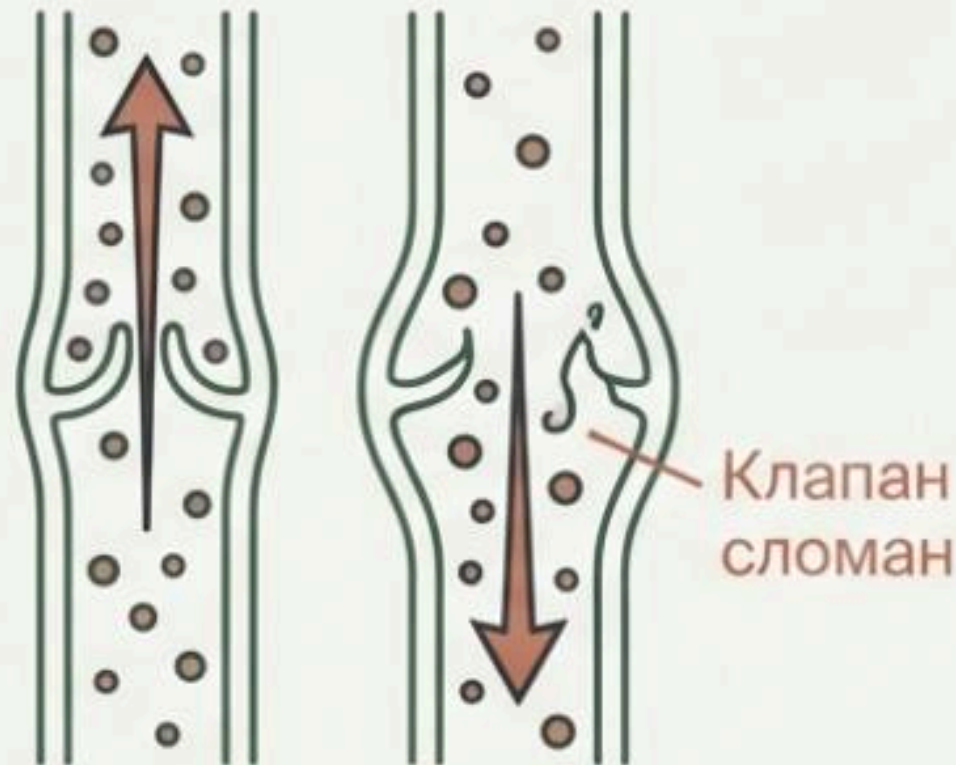


Нажмите на голень (где кость) на 5 секунд. Если ямка не исчезает мгновенно — у вас застой.

3 ошибки, которые убивают лимфоток

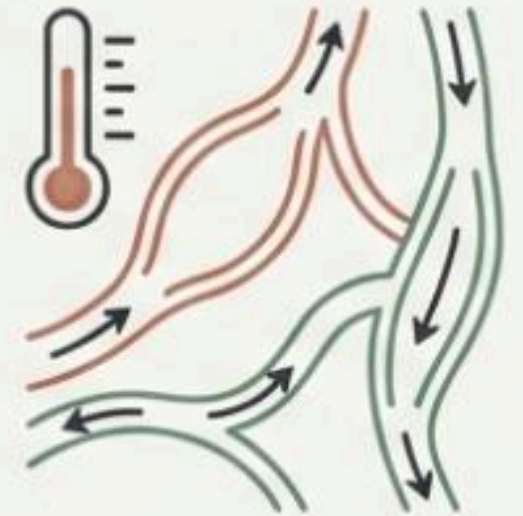
1. Неправильный массаж

Лимфа течет ТОЛЬКО снизу вверх.
Массаж вниз ломает клапаны сосудов.
Никогда не давите сильно — капилляры тоньше паутины.



2. Горячий душ без контраста

Тепло расширяет сосуды, клапаны перестают смыкаться, лимфа течет обратно вниз.



3. Неподвижность

Через 40 минут сидения лимфоток замедляется на 50%.



Утро (в постели): Пробуждение насоса

Упражнение 1: «Насос» (20 раз)

Лежа на спине, тяните носки стоп на себя, затем от себя. Это запускает икроножную помпу.



Упражнение 2: «Вращение» (10 раз в каждую сторону)

Вращайте стопами по кругу с максимальной амплитудой. Проталкивает лимфу через узкие зоны щиколоток.



Утро (в постели): Вибрация и Дренаж

Упражнение 3: « Жучок» (30-40 секунд)

Поднимите руки и ноги вверх. Мелко трясите ими (вибрация). Это расслабляет сосуды и «вытряхивает» застой.



Упражнение 4: «Велосипед» (15 оборотов)

Медленно крутите воображаемые педали. Работают крупные мышцы бедер и массируется кишечник.

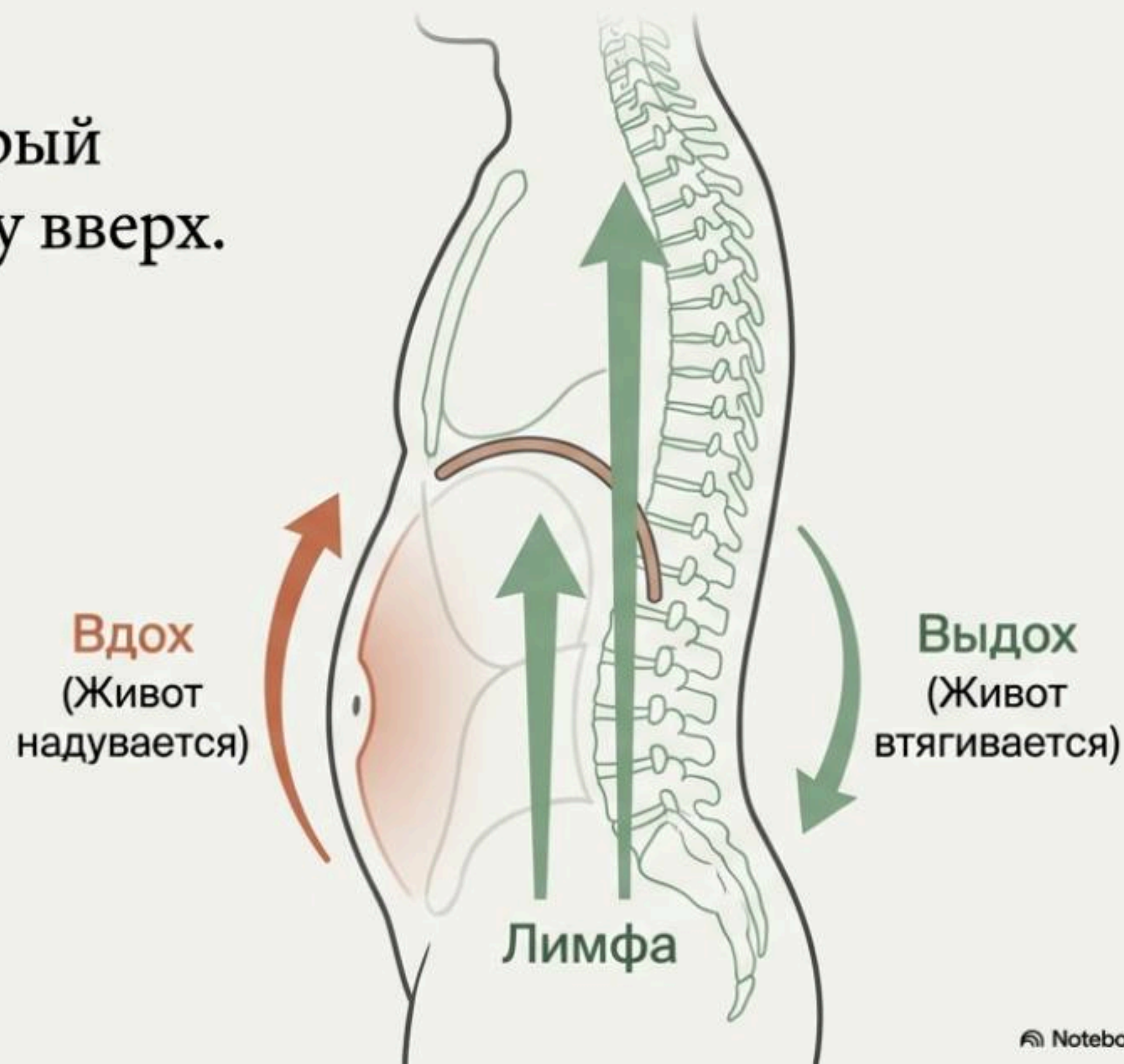


Утро: Главный лимфатический насос

Диафрагма создает вакуум, который буквально всасывает лимфу снизу вверх.

Упражнение 5: Диафрагмальное дыхание (5 циклов)

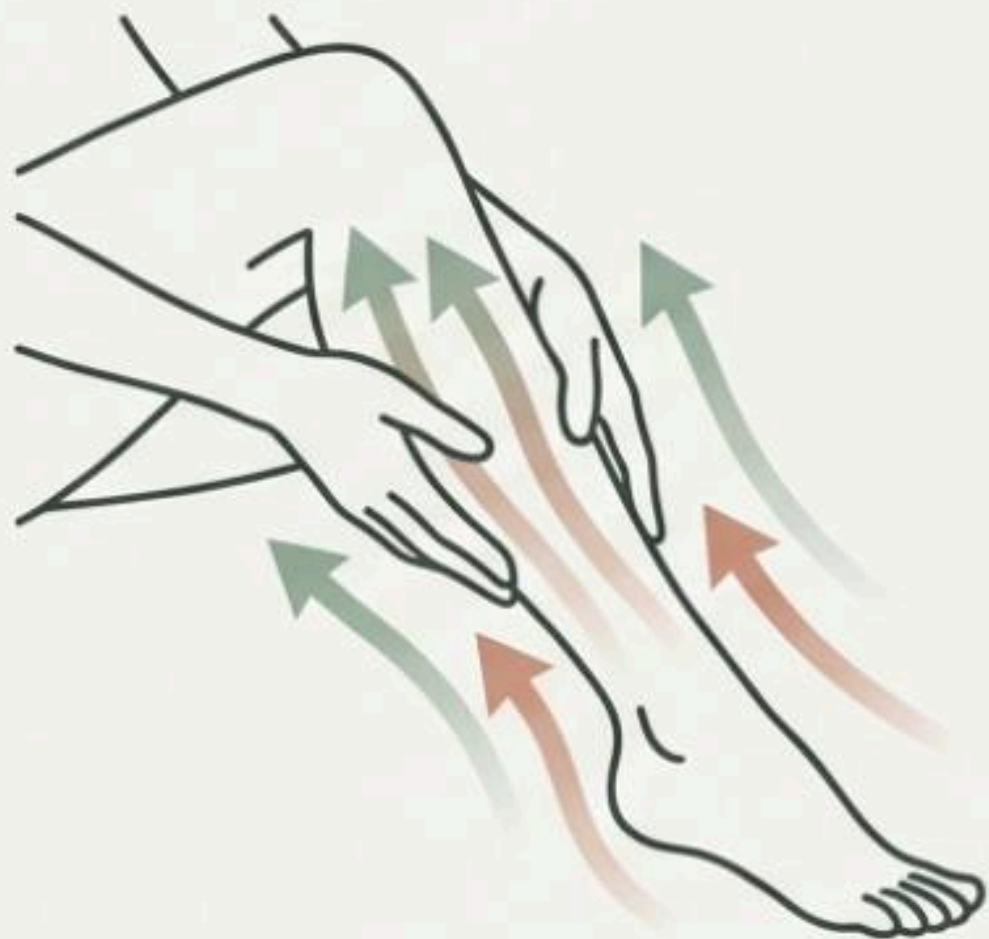
1. Одна рука на груди (неподвижна), другая на животе.
2. Вдох носом на 4 счета (живот надувается).
3. Задержка на 2 счета.
4. Выдох ртом на 6 счетов (живот втягивается).



Подъём: Ритуалы ванной комнаты

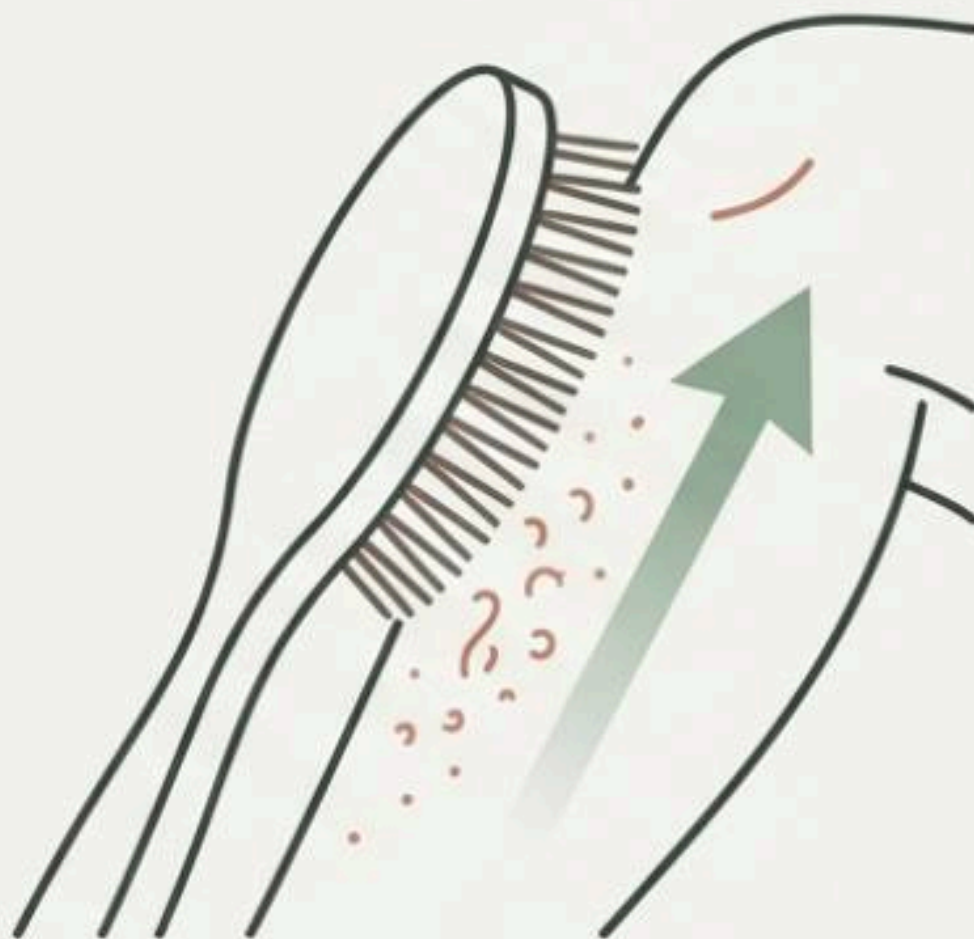
Самомассаж

Сидя на краю кровати.
Мягкие поглаживания от щиколотки к колену (как будто надеваете чулок). Без давления!



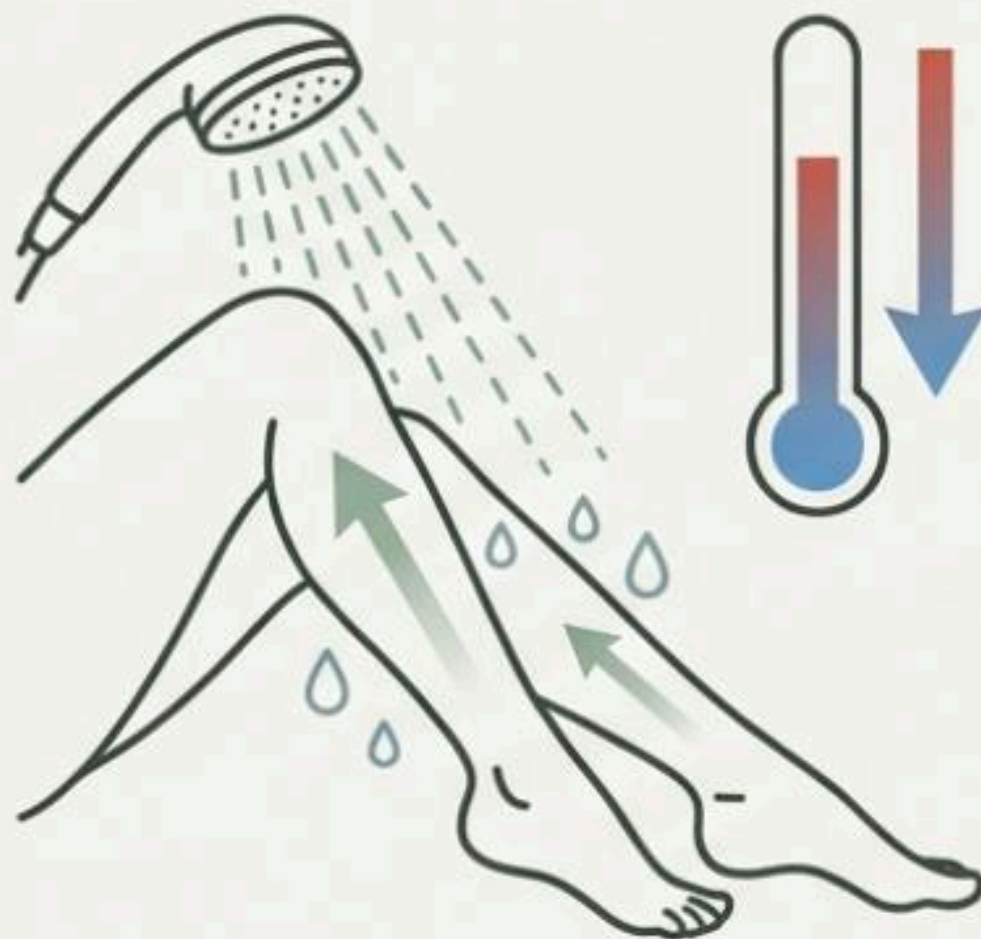
Сухая щетка

По сухой коже, движения строго снизу вверх.
До легкого порозовения.



Контрастный финиш

После душа — 30 секунд прохладной воды на ноги (снизу вверх). Это закрывает клапаны сосудов.



Питание: Меню для сосудов

СУПЕРФУД: Гречка (Источник Рутина)

Рутин укрепляет стенки лимфатических сосудов и клапаны.

Рецепт: Не варить!
Запаривать кипятком на ночь (1 ст. гречки + 2 ст. воды).
Так сохраняются витамины.



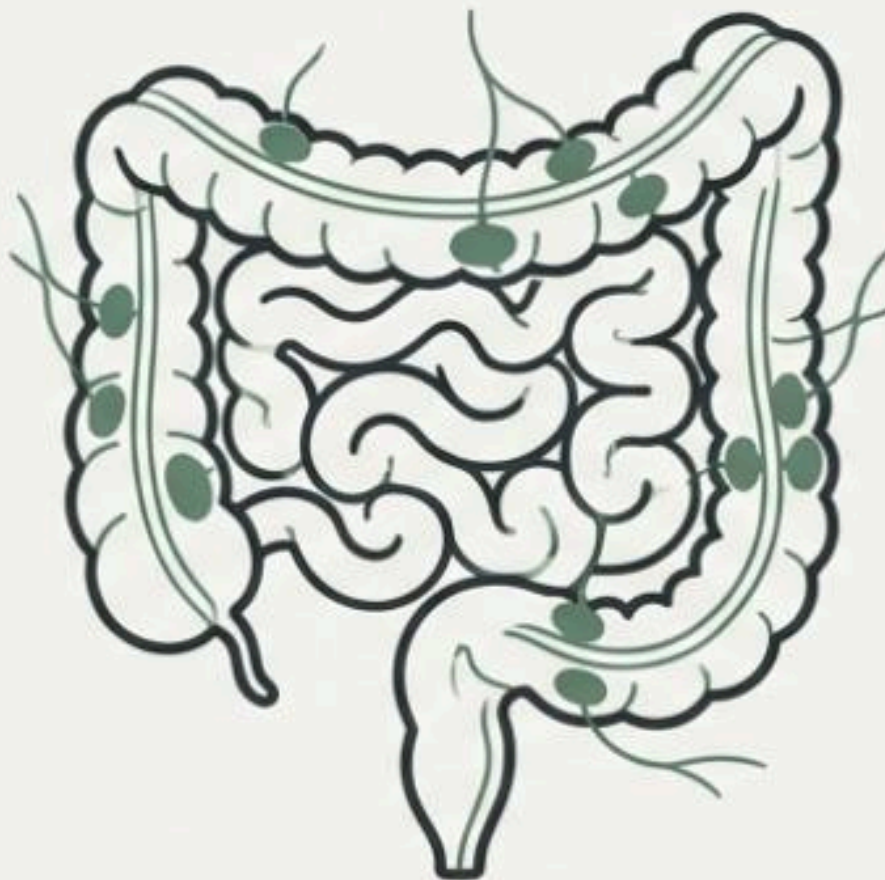
ВРАГ: Колбаса и переработанное мясо

Соль + Нитрит натрия = удержание до 0.5 литра воды с одного бутерброда.



Кишечник: Таможня вашего тела

70% лимфоидной ткани находится в кишечнике.
«Дырявый кишечник» пропускает токсины в лимфу, перегружая систему.



Кефир
(на ночь)

Лактобактерии
латают стенки.



**Квашеная
капуста** (в обед)

Природный
пробиотик.

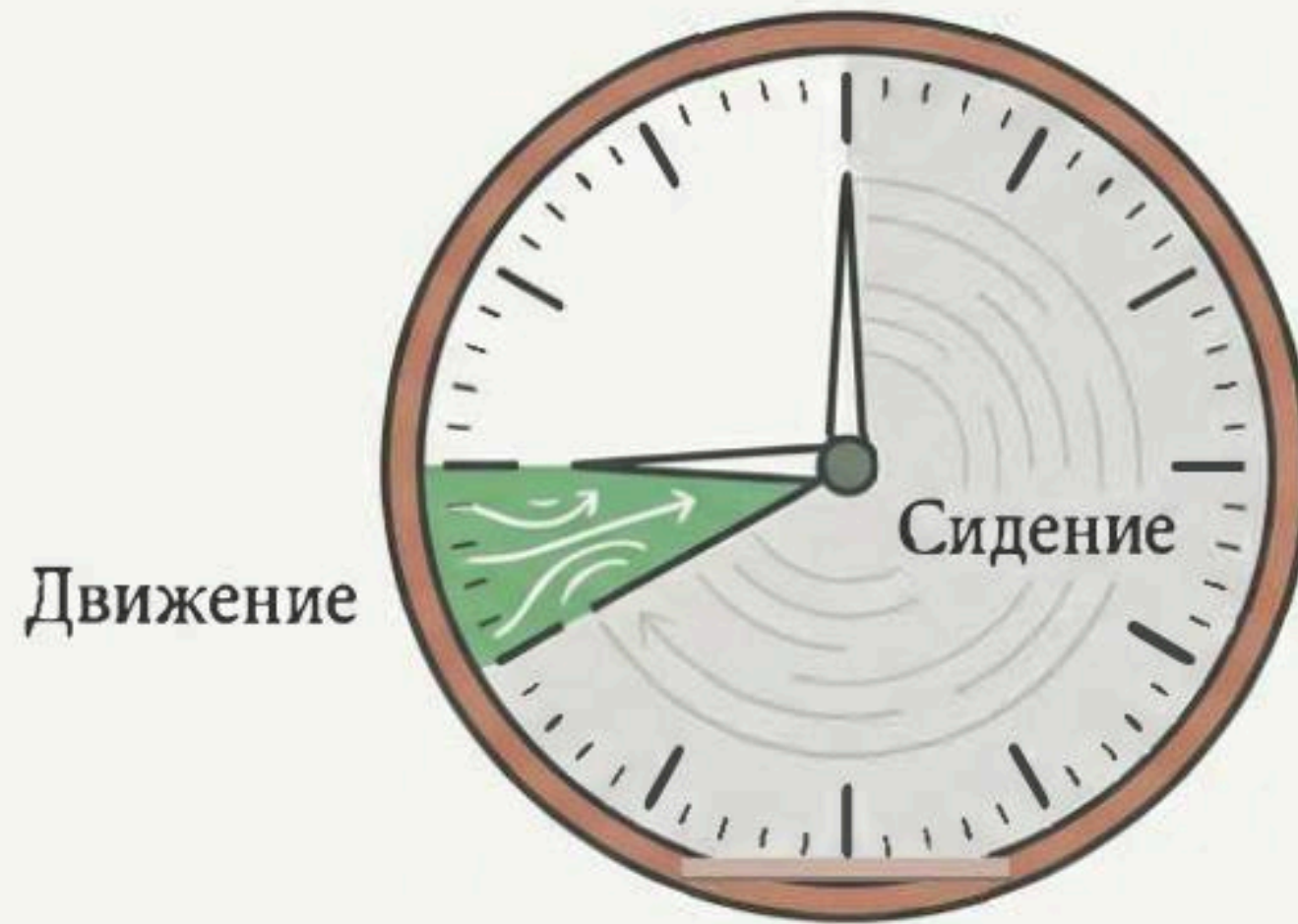


Клетчатка

(400г овощей в день)

«Метла» для
токсинов.

День: Правило 40/5



На каждые 40 минут сидения — 5 минут движения.
Почему? Через 2 часа сидения лимфоток останавливается почти полностью.

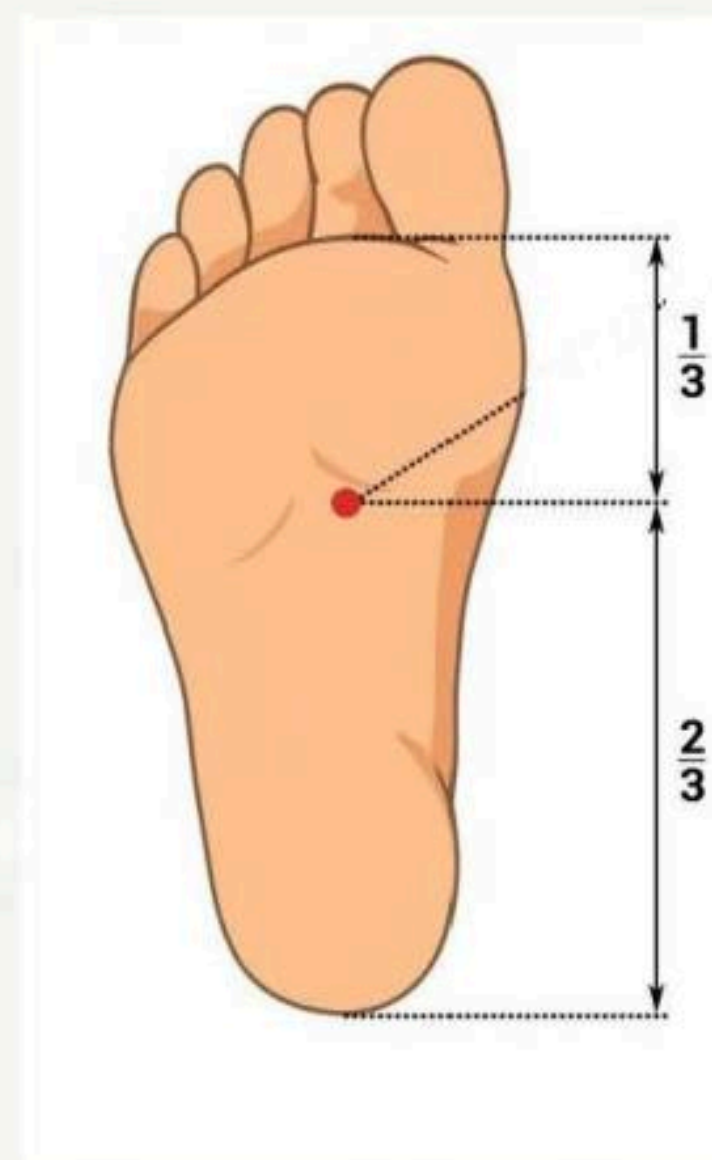
Что делать в эти 5 минут:

- Пройдитесь по комнате.  - Подъемы на носки (20 раз).  - Потянитесь. 

Секретная кнопка: Точка Юн-Цюань

«Бурлящий источник» — первая точка меридиана почек. Запускает подъем жидкости с самой нижней точки тела.

Техника:
Массируйте круговыми движениями по часовой стрелке 1.5 минуты.



Вечер: Ритуал разгрузки

1. Массаж стоп с маслом (акцент на точку Юн-Цюань).
2. Ноги на стену (15 минут).
Гравитация возвращает лимфу к центру.
3. Финальное дыхание (5 циклов диафрагмального дыхания в этой позе).



Красные флаги: Когда нужен врач

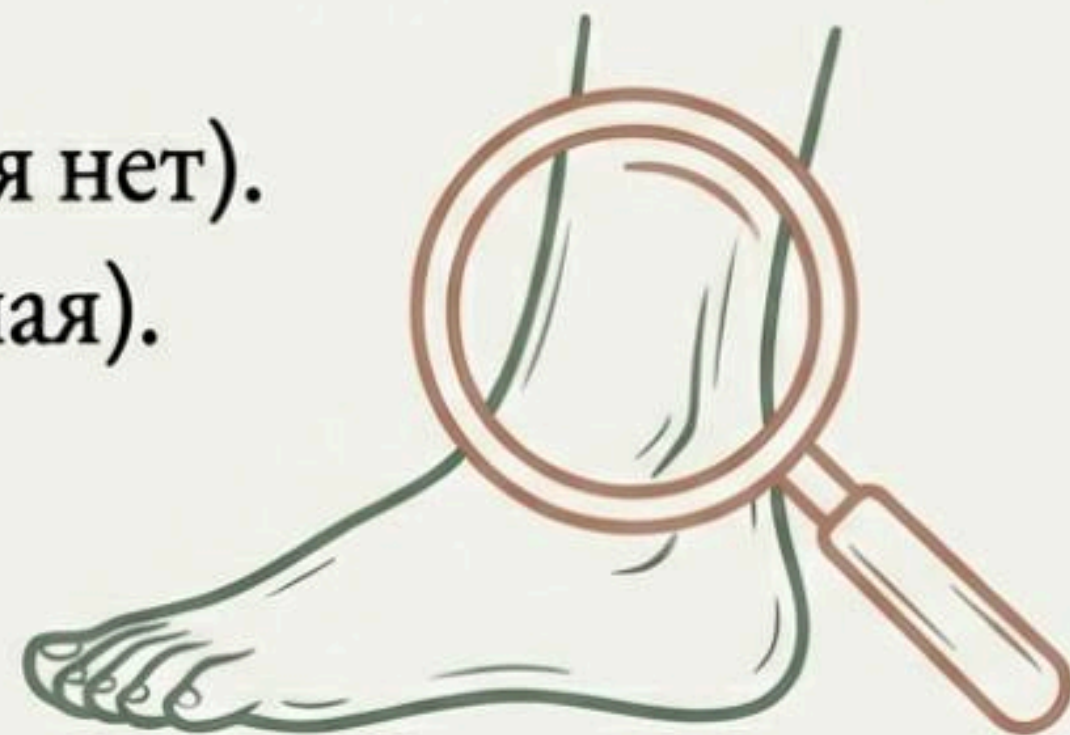


ВАЖНО: Не бросайте пить мочегонные препараты резко!
Отмена только под контролем врача.



Срочно к врачу, если:

- Асимметричный отёк (одна нога отекла, другая нет).
- Воспаление (кожа горячая, красная, болезненная).
- Отёк не проходит к утру.
- Резкий набор веса (>2 кг за пару дней).



Ваш План: Лимфа без застоя

Утро (7 минут)

- ☐ Комплекс в постели (Насос, Вращение, Велосипед, Жучок)
- ☐ Сухая щетка + Контрастный душ
- ☐ Завтрак: Запаренная гречка



День

- ☐ Правило 40/5 (движение каждый час)
- ☐ Обед: Овощи + Квашеная капуста
- ☐ Исключить: Колбаса/Сосиски



Вечер

- ☐ Массаж стоп (Юн-Цюань)



- ☐ Ноги на стену (15 мин)



- ☐ Кефир на ночь

