

УДК 612.42  
ББК 51.204.0 + 54.10  
Л44

Переводчик Александр Анваер,  
врач первой категории, кардиолог, эндокринолог,  
реаниматолог, анестезиолог  
Редактор Ольга Дергачева

**Лемоль Дж.**

Л44 Лимфа и долголетие: Путь к укреплению иммунитета и предупреждению болезней / Джеральд Лемоль ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 214 с.  
ISBN 978-5-9614-7719-1

Лимфатическая система — ключевой фактор долголетия и профилактики болезней. Именно лимфа защищает наши органы и кровеносные сосуды от клеточного мусора и токсинов, благодаря ей все системы нашего организма работают слаженно и эффективно. Поддерживая оптимальный ток лимфы, мы можем укрепить иммунитет, свести к минимуму воспалительные процессы, замедлить старение и предотвратить практически все серьезные заболевания, включая рак, сердечно-сосудистые и неврологические расстройства, проблемы с желудочно-кишечным трактом, ожирение. Автор — известный американский кардиолог, пионер в сердечно-сосудистой хирургии и в исследовании лимфы — предлагает не только теорию, но и практику. В приложении в конце книги — рецепты оригинальных вкусных блюд, разработанные специально для здорового лимфотока, рекомендации по физическим нагрузкам и гимнастика на основе йоги для правильного движения лимфы.

УДК 612.42  
ББК 51.204.0 + 54.10

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.*

© Gerald M. Lemole, MD, 2021  
© First published in 2021 by Scribner,  
an imprint of Simon & Schuster, Inc.  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7719-1 (рус.)  
ISBN 978-1-9821-8025-6 (англ.)

# Содержание

<i>Предисловие</i> .....	9
<i>Введение. Приступая к изучению потока</i> .....	11
Глава 1. Движение потока.....	19
Глава 2. Болезни сердца .....	31
Глава 3. Рак .....	47
Глава 4. Заболевания желудочно-кишечного тракта.....	59
Глава 5. Контроль над массой тела.....	73
Глава 6. Поражения мозга и состояние психики.....	81
Глава 7. Топливо для потока .....	101
Глава 8. Устойчивый и быстрый поток.....	121
Глава 9. Плавное течение .....	137
Глава 10. Благотворное мышление .....	151
<i>Приложение</i>	
Диета, благоприятствующая току лимфы .....	161
Рецепты.....	164
Йога для поддержки лимфатической системы .....	195
<i>Благодарности</i> .....	213