



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

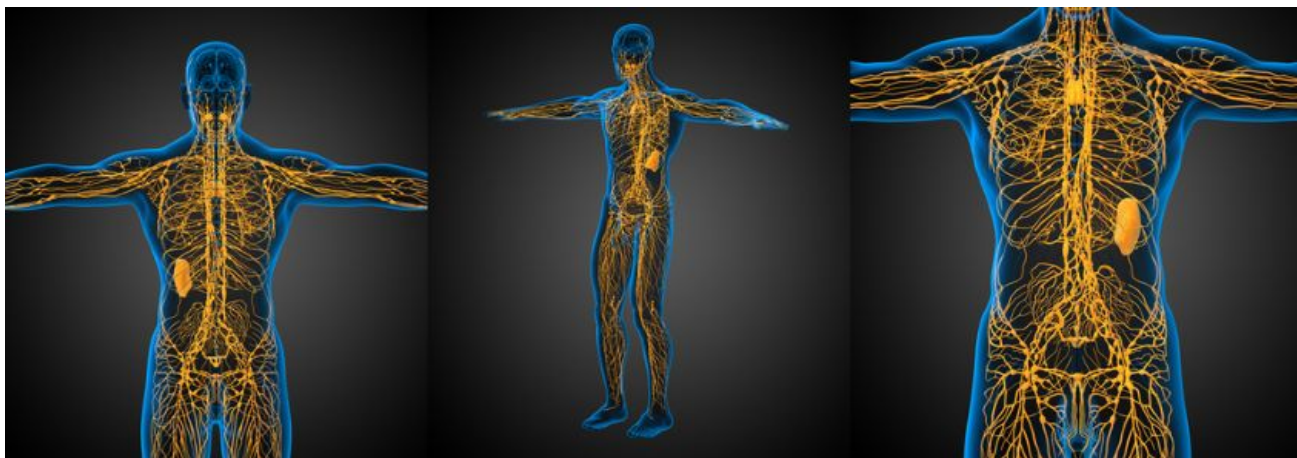


[O zdraví](#) 7. 1. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Zdravá lymfa nám může pomoci s hubnutím. Jak mízní systém funguje?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrava-lymfa-nam-muze-pomoci-s-hubnutim.-jak-mizni-system-funguje__s10012x19048.html

Cítíte se unavení, bez energie, máte těžké nohy, které k večeru otékají nebo se i přes veškerou snahu nemůžete zbavit přebytečných centimetrů? Na vině může být špatně fungující lymfatický systém. Jeho nejdůležitější funkcí je funkce imunitní a drenážně-transportní, ale má také funkci regenerační a čistící.



Záhadná lymfa

Tento systém je tvořen soustavou lymfatických cév, lymfatických uzlin a lymfatických orgánů, kterými jsou slezina a brzlík. Tekutinou lymfatického systému je **lymfa, neboli míza**, která je bezbarvá a která protéká mizními cévami, sousedícími s krevním řečištěm. Na rozdíl od krve však lymfa teče relativně pomalu - hlavní mizní cévou protečou 2-3 litry lymfy za den. A právě do ní jsou odváděny odpadní látky z buněk i krve, kterých se tělo **potřebuje zbavit**.

Jak mízní systém funguje?



Mízní uzliny brání šíření infekce, likvidují nebo neutralizují škodliviny dříve, než se **dostanou do krve**. Když lymfa funguje správně, prochází tělo pravidelně očistou v oblasti mízních uzlin, kde probíhá filtrace lymfy. Zachycují se tady škodlivé a nežádoucí látky, a

také zde probíhají procesy vedoucí k jejich odstranění.

Pokud lymfatický systém nefunguje správně, **zplodiny metabolismu se ukládají** do mezibuněčných prostor, dochází k hromadění lymfy a odpadních látek v podkoží a na těle začínají objevovat **otoky a celulitida**. Překážky pro plynulý tok lymfy však mohou být i mechanické, dokonce i staré jizvy po operacích mohou zpomalit její průchod a způsobit otok, napětí nebo bolest. Takže pokud zápasíte s centimetry, na vině nemusí být vždy váš [jídelníček](#).

Co lymfatický systém ovlivňuje?

- Činnost mízního systému významně ovlivňuje skladba našeho jídelníčku.

Nadbytek tučných potravin, cukrů, ani chemicky upravované a rafinované potraviny zdravému fungování systému rozhodně neprospívá. Pozor dejte i na oblečení, **příliš těsné oblečení** může uškodit správné cirkulaci lymfy a dokonce může vést až k jejímu zablokování. To pak podporuje hromadění odpadních látek v těle.

Jak rozproudít lymfu?

- Lymfatický oběh, na rozdíl od krevního oběhu, **nemá vlastní pumpu**, proto pro rozproudění lymfy potřebuje naše tělo fyzický pohyb, svalovou činnost a dechové pohyby. Aby se hýbala lymfa, musíte se hýbat také vy sami.

Proudění lymfy můžou podpořit také **některé druhy potravin** - mandle, brusinky, česnek, mletá lněná semínka, zelená listová zelenina nebo chia semínka. Sáhnout můžete i po bylinkách jako kopřiva, přeslička, šalvěj nebo lípa. Nepostradatelnou pomůckou k posílení oběhu lymfy slouží i speciální lymfatické masáže, **tzv. lymfodrenáže**.

Co dokáže lymfatické drenáž?



Tato speciální velmi jemná technika dokáže obnovit a zrychlit oběh lymfy, zredukovat celulitidu, ulevit oteklým nohám a [zrychlit metabolické procesy](#) v těle. Pomocí cíleného tlaku je možné lymfu rozproudit a dosáhnout tak rychlejšího odplavení škodlivin z těla

ven.

Lymfodrenáž, která vždy začíná uvolněním uzlin v oblasti krku, odvede drenážovanou tekutinu vylučovacím systémem z těla ven. Velmi dobré výsledky má i přístrojová lymfodrenáž, která je založena **na přerušované kompresi končetiny** a vytváření tlakové vlny, která podpoří jak lymfatický tak i žilní systém. Nejúčinnější však je kombinace **lymfodrenáže manuální a přístrojové**.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz