

# Jóga a lymfatický systém



Jako každá cvičitelka jsem si po letech praxe vytvořila určité „průpovídky“ k jednotlivým ásanám. K pozici orla patří: „...právě masírujeme lymfatický systém, mizí celulitida a my budeme krásné do plavek...“ Já vím, je to řečeno poněkud zjednodušeně, ale důležitější je úsměv a pohoda ve tvářích cvičících a mne nikdo za „klamavou reklamu“ neobviňuje. Ale jak to tedy je?

Lymfatický systém se skládá ze sítě lymfatických cév, skupin lymfatických uzlin, mandlí, sleziny, brzlíku a další lymfatické tkáně v ostatních orgánech. S pomocí lymfy (mízy), bezbarvé a čiré (někdy nažloutlé) tekutiny, se distribuují vstřebané živiny do krevního oběhu a současně se do ní absorbují nahromaděné toxiny a další odpadní látky, které pak vyplavuje z těla ven. Celý tento systém se podílí na obraně organismu a udržuje i rovnováhu tělesných tekutin. Lymfa vzniká v mezibuněčných prostorech z tkáňového moku a za 24 hodin se jí v těle vytvoří kolem 2,5 litru.

Problém nastává v okamžiku, kdy se kolování mízy začne zpomalovat a pozastavovat. Toxiny i lymfa samotná se na určitých místech hromadí v podobě otoků a my na sobě začínáme pozorovat známou „pomorančovou kůži“. Bohužel, nejde jen o nepěkný estetický vjem. Nefunkční lymfatický systém zapříčiňuje únavu, otoky nohou, ovlivňuje pohyblivost našich kloubů i naši imunitu. Má tedy celkově vliv na naše zdraví.

## **Pár rad jak lymfatický systém rozhýbat**

Upravte stravu, pijte bylinky

Vyhňte se tučným a příliš sladkým jídlům s nadměrnou „chemií“. Vsaďte na lehký, vyvážený a pestrý jídelníček plný ovoce, zeleniny a kvalitních sacharidů i bílkovin, který tělo zbytečně nezatíží.

Vyzkoušet můžete očistnou kúru, během které budete popíjet bylinkový lymfodrenážní čaj. Zakoupíte ho ve specializovaných prodejnách. Jde o směs květu ibišku, listy pampelišky, květu vřesu, měsíčku, jetele lučního, květu a natě třapatky, pýru oddenek, citronelly. Jednu čajovou lžičku směsi přelijte 250 ml vroucí vody a nechte 20 minut louhovat. Poté čaj přecedte a vypijte ještě teplý. Čaj se pije jednou až dvakrát denně. Očistnou kúru lze opakovat dvakrát ročně, přičemž délka jedné kúry je šest týdnů. V průběhu těchto šesti týdnů omezte konzumaci tučných mléčných výrobků, jezte syrovou, zejména kořenovou zeleninu (celer, petržel, mrkev), kedlubny a zelí. Do svého jídelníčku také zařaďte dostatečné množství jablek, která mají na krevní oběh i lymfatický systém blahodárný vliv. Vyvarovat byste se měli náročné fyzické námaze, neboť během ní znečištění v uzlinách narůstá.

Dopřejte si speciální masáže - lymfodrenáž

Na trhu objevíte různé přístrojové lymfodrenáže a bývají obvykle levnější než ty ruční, ale rozhodně vám doporučuji si raději připlatit za zkušeného maséra. Masáž začíná uvolněním lymfatických uzlin na krku (ty ovlivňují horní polovinu těla), poté se zaměřují na uzliny v tříslech (spodní polovina těla). Masáž je velice jemná a nesmí být bolestivá. Samozřejmě vám nepomůže jedna návštěva. Obvyklý je cyklus deseti lymfodrenáží. Zároveň je důležité navýšení pitného režimu, což je pro rozproudění lymfy zásadní.

### Sauna a zábaly

V těchto již chladnějších dnech se opět zaplňují sauny. Nejen, že nám pomůžou zvýšit imunitu, ale jsou i účinné v boji proti celulitidě. Během saunování dochází k prokrvení všech tkání, a tím i ke zvýšené činnosti lymfatického systému. Střídání tepla a chladu prospívá vaší pokožce, která se napne a pročistí, zvláště promasírujete-li ji v sauně kartáčem. Podobně fungují i skořicové nebo bahenní zábaly, které pokožku zahřívají, vyživují ji, a přispívají tak k pročištění „dopravních cest“ lymfy.

Vyzkoušet můžete i esenciální oleje. Proti celulitidě se doporučuje směs pelargonie a rozmarýnu, případně grapefruitu či jalovce. Používejte je při masážích nebo jako pleťovou vodu. Olejíček můžete i přidat do koupele a použít žínku z lufy k prokrvení tkání.

### Cvičte jógu

Již samotná praxe jógy, kdy se aktivují vaše svaly, čímž se masírují lymfatické cesty a prokrvují mizní uzliny, má na rozproudění lymfy blahodárny vliv. Ve zmiňované pozici orla stlačujeme uzliny v tříslech, následuje jejich uvolnění, a to nám simuluje jemnou masáž. Podobně fungují i hluboké předklony - např. poloha kleští nebo čápa. Pozitivně budou působit i polohy bojovníků, případně dynamičtější squaty. Zapomínat bychom neměli na obrácené polohy - svíčka, stoj na hlavě, při kterých dochází k prokrvování vnitřních orgánů. Z nich jsou za správnou funkci lymfatického systému odpovědní především slezina a brzlík.

- autor: Martina Horáková
- [www.py-martina.eu](http://www.py-martina.eu)
- zdroj fotky: Shutterstock.com