

## Záhadná lymfa, otoky a další podobné problémy

Co mě přivedlo k napsání této knihy (v knize v závěru článku)? Příběhy pacientů, kteří se „náhodou“ dostali do mých rukou přes nekonečně dlouhou a strastiplnou cestu. Celkově i minimální informovanost, nepřesné, zkrácené články v různých časopisech, a bohužel smutná neochota lékařů vzdělávat se v této tak důležité oblasti mě donutila, abych sepsala tuto knihu. Řada mých pacientů chodí od většiny lékařů, že si s nimi neví rady. Když přicházejí do ordinace s otoky, setkávají se jen s nepochopením a často i pohrdáním. Nebudu ani citovat smutné jednotlivé výroky podobného typu, jako, že „jste hypochondři“, že „tím trpí každý“, a že „se s tím nedá už nic dělat“. Ale opak je pravdou, lze to léčit a lze s tím něco udělat.

### Co je lymfatický systém?

Lymfatický systém (dále LS) je velmi chytrý a jemný „čistič“ systém v našem těle, který se nachází pod povrchem kůže a proto je lehce nahmatatelný. Tvoří ho cévy uzliny plnicí funkci biologických filtrů. Je ještě málo probádaný. Teprve poslední roky se u nás o něm píše více. Je publikován jako novinka, přitom ho ale stále nosíme v sobě, očividně ale na něj stále zapomínáme a opomíjíme ho. Přitom je tak důležitou součástí našeho organismu!

Z našeho těla musí být odváděny škodliviny, toxiny a bakterie, které do sebe denně dostáváme chemicky upravovanou hormonální stravou, veškerými léky, chemií, slazenými nápoji, emulgátory, špatným pitným režimem, alkoholem, kávou, kouřením, špatným životním prostředím, stresem, přetížeností z práce atd. A právě lymfatický systém má za úkol tento „odpad“ tzv. nasáknout z tkání do lymfatických cest a odvést do lymfatických uzlin, které se už o zneškodnění škodlivin samy postarají. To, co samy už nezvládnou, dočistí vnitřní orgány, jako jsou játra, slinivka, slezina a ledviny. Následně jsou tyto škodliviny vyloučeny z těla úplně ven, a to vylučovacími orgány, močí, potem a dechem. Je to naše „domácí čistíčka odpadu“ neboli „továrna na toxiny“, a je zadarmo!

LS je zároveň i takový náš „záchrannář“, bez kterého by se nám špatně hojily veškeré rány. Stačí malé řiznutí, např. žiletkou či nožem. Kdybychom neměli LS, tak z malé ranky bychom dokonce vykvrácet. Proto v takových případech tělo pošle zprávu krevnímu a lymfatickému systému, ty se spojí a společně vytvoří krevní sraženinu pomocí zátky, se kterou se započne uzdravující proces. LS lze srovnat s krevním systémem. I ten

má svoje žíly, kde proudí krev, stejně tak LS má svoje cévy, jimiž proudí pro změnu lymfa. S tím rozdílem, že u krevního systému je pohonem srdce, kdežto LS žádný svůj vlastní pohon nemá, o tento pohon se musíme starat my. A to správným dýcháním, cvičením, pohybem, správnou stravou, vyloučením stresu, pravidelným a poctivým nošením kompresních punčoch, lymfatickými masážemi a pravidelným pitným režimem.

LS je též spolupracovník imunitního systému, proto jsou lymfatické masáže tak blahodárné na posílení imunity. Veškeré jedy a toxiny z těla odejdou a imunita je vyčištěna a znovu nastartována na svoji funkci. Proto, když máme čistý, zdravý a správně fungující lymfatický systém, máme silnější a výkonnější imunitu, a tudíž jsme i odolnější vůči nemocem. V případě onemocnění má díky tomu tělo nastavenou silnější a rychlejší schopnost regenerace a uzdraví se rychleji, než když je LS zatížený. Už jen z tohoto důvodu je dobré udržovat lymfu čistou. Tak jak musíme udržovat čistotu těla sprchováním a čištěním zubů, kterým odstraňujeme povrchní nečistoty, stejně tak je potřeba pravidelně čistit od nečistot i lymfu. Měli bychom více myslet i na vnitřní „sprchu“. Rychlejší průtok lymfy v těle zároveň zrychluje metabolismus. Klienti už v průběhu lymfatické masáže cítí pocit hladu, rychleji jim vytráví. Urychluje totiž látkovou výměnu a odvod tuků z těla, proto se také nezbytně doporučuje při kúrách na hubnutí, dietách, obezitě a celulitidě.

### Co je lymfa?

Lymfa proudící v lymfatickém systému, neboli také „míza“, je většinou bezbarvá čirá mezibuněčná tekutina. Obsahuje bílkoviny, tukové kapénky, cholesterol, vodu, minerály, vitaminy, hormony, lymfocyty, krevní buňky, ale i nahromaděné veškeré toxiny a škodliviny, které posbírá a odvádí z tkání do lymfatického systému. Proto je ve zdravém stavu lymfa čirá, bez barvy a tekutá, čím více je tělo zaneseno nečistotami, tím více lymfa houstne, tuhne a zabarvuje se. V těle je této tekutiny kolem 5 – 6 litrů. Objem lymfy závisí také na věku, hmotnosti, funkci ledvin, zatížení organismu, pitném režimu, léčbě a stravě.

Je to náš ochránce, který nás chrání před viry a bakteriemi z ovzduší. Když na vás leze nějaký vir, bakterie či viróza, a vy cítíte zvětšené uzliny, jsou to právě ty lymfatické uzliny, do kterých se vkrádá choroba a s kterou v tu chvíli právě „zápasí“ náš lymfatický systém, respektive uzliny. Zvětšení uzlin proto signalizuje onen

„zápas lymfocytů s vetřelci“, kteří se do těla dostali a chtějí vypuknout v chorobu. Lymfa též odvádí z tkání nadbytečnou tekutinu, která tam nepatří, odpadové produkty, soli, tukové buňky, škodliviny všeho druhu. Následně se vlévá v horní části hrudníku do žilní krve.

### Co jsou lymfatické uzliny?

Uzlinka je buňka a zároveň výborný filtr na vše, co nepatří do lidského těla. Je to naše „čistička“. Bez ní by naše tělo byla jedna velká „skládká“, která by byla zamořená jedy. Je to naše velká a chytrá „továrna“ na škodliviny. Někdy můžete cítit nějakou uzlinu, že vás bolí, pne, máte ji zduřenou, v takovém případě ihned nasadte vitamínovou kúru, neboť vaše tělo a hlavně lymfatický systém se právě pere s nějakým nevídaným návštěvníkem-virem, a boj se projevuje právě tímto zduřením. Na jeho posílení zahrňte do stravy co nejvíce vitamínu C v přírodní formě, hodně vody a bylinný imunitní čaj, zcela omezte cvičení a více odpočívajte. Ať má LS sílu zvítězit nad nemocí.

Lymfatický systém dělíme na povrchový a hluboký. Povrchový můžeme v některých případech i nahmatat. Jistě pamatujete, jak když trpíte virózou, či anginou, tak jak máte zvětšené právě krční lymfatické uzliny. Jak o nich najednou víme, že? Záleží na tom, v jakém stavu se lymfa nachází a zda nezvané vetřelce přemůže a my zůstaneme zdraví, nebo bude poražena a onemocníme. Hluboký lymfatický systém je propletený kolem vnitřních orgánů, hlavně v oblasti hrudníku, dutiny břišní a kolem střev. Mízní cévy se proplétají skoro všude v těle, výjimku tvoří jen vlasy, oční bulvy, nehty, nervy, některé chrupavky a kostní dřev.

**Lymfatické otoky neboli lymfedémy** nazýváme též místními otoky. Vznikají nahromaděním volné tekutiny v mezibuněčném prostoru a ve tkáních. Dojde k nižšímu odtoku lymfy v dané oblasti, kde se začne hromadit lymfa, voda a veškeré škodliviny, které by za normálních okolností měly odejít pryč z těla. Proto je tak důležité už při prvních nenápadných příznacích otoků kdekoliv na těle vyhledat specializované zařízení na otoky, tzv. Lymfologii. Příčina otoků může být opravdu rozsáhlá.

Jitka BIČÍKOVÁ v knize

**OTOKY A ZÁHADNÁ LYMFY  
aneb pravé příčiny celulitidy,  
obežity a neúspěšných pokusů**

**zhubnout, vydala ji autorka vlastním  
nákladem, objednávky:  
e-mail: jibi@centrum.cz,  
www.zahadnalymfa.wbs.cz.  
V příštím čísle vás seznámíme  
s přírodní léčbou otoků.**