

# Probud'te lymfu

Lymfatický systém má v našem těle nezastupitelnou roli. Je totiž součástí jak oběhového, tak imunitního systému. A jelikož se tělo jeho prostřednictvím zbavuje toxinů a odpadních látek, je důležitý, i pokud se snažíme zhubnout. Jenže ne vždy funguje tak, jak má. Naštěstí existují způsoby, jak vážnou lymfu zase rozhýbat.

MARKÉTA CHÝŇAVOVÁ



NAŠE EXPERTKA

**Lenka Vágnerová, DIS**

fyzioterapeutka a lymfoterapeutka, majitelka studia LYMFACARE. Věnuje se prevenci vzniku chronické žilní nedostatečnosti dolních končetin, aktivizaci lymfatického systému a komplexní péči o celulitidu.

**J**ak poznat, že náš lymfatický systém stávkuje? Signálem často bývá celková únava, zhoršená imunita, zduřelé uzliny a pocit fyzické i psychické nepohody. Můžeme také bojovat s otoky, zadržováním vody v těle a celulitidou. Nejlepší je lymfu rozproudit pomocí odborně provedené lymfodrenáže, ledacos však pro sebe můžeme udělat i doma.

## Pravidelně se hýbejte

„Zpomalení toku lymfatického a oběhového systému nám způsobuje především sedavé zaměstnání. Proto svým klientkám doporučuji, aby pravidelně zařazovaly přestávky s protažením dolních končetin, prošly se na oběd a výtah používaly jen minimálně. Chůze nám rozproudí mizu a krev,“ vysvětluje lymfoterapeutka Lenka Vágnerová.

Mezi další aktivity, které mohou podpořit naši žilně-svalovou pumpu a lymfatickou drenáž, podle ní patří bosá chůze

s vědomou kontrolou pohybu chodidel v přírodním terénu, pěší turistika, nordic walking, běh, plavání, jízda na kole, běžecké lyžování, tanec, jóga nebo jakékoli cvičení ve vodě.

## Dýchejte správně

Lymfu si můžeme rozproudit také vědomými nádechy do břicha. „Pokud toto cvičení provádíme správně, začne se nám při nádechu zvedat břicho, čímž dochází k okysličení a masáži vnitřních orgánů dutiny břišní. Při výdechu pak vtažením břišních svalů měníme nitrobřišní tlak a tím dochází k jemnému pohybu lymfy hrudním mízovodem směrem vzhůru,“ popisuje dechové cvičení terapeutka. Lehněte si na záda, pokrčte nohy, položte si dlaně na podbříšek a nadechněte se nosem do břicha. Při výdechu zkuste břicho co nejvíce vtáhnout dovnitř a představte si, že žebra míří směrem do středu těla. Toto cvičení provádějte každý den alespoň v pěti opakováních.

## Udělejte si autolymfodrenáž



Domácí autolymfodrenáž není nic složitějšího a doma ji zvládnete za pár minut. Na videoportálu kondice.cz najdete návod.

„Cílem lymfatické automasáže je uvolnění uzlin v oblasti hlavy a krku a mechanické rozpohybování regionálních uzlin v podpaží a tříselech ve směru toku lymfy s odtokem zpět do krevního oběhu. Tím podpoříme detoxikaci organismu,“ vysvětluje Vágnerová. Že nevíte, jak na to? Kompletní návod najdete na videoportálu kondice.cz. Abychom viděli výsledky v podobě lehčích a hezcích nohou, měli bychom podle Vágnerové autolymfodrenáž provádět dvakrát až třikrát týdně a ideálně ji kombinovat se suchým kartáčováním.

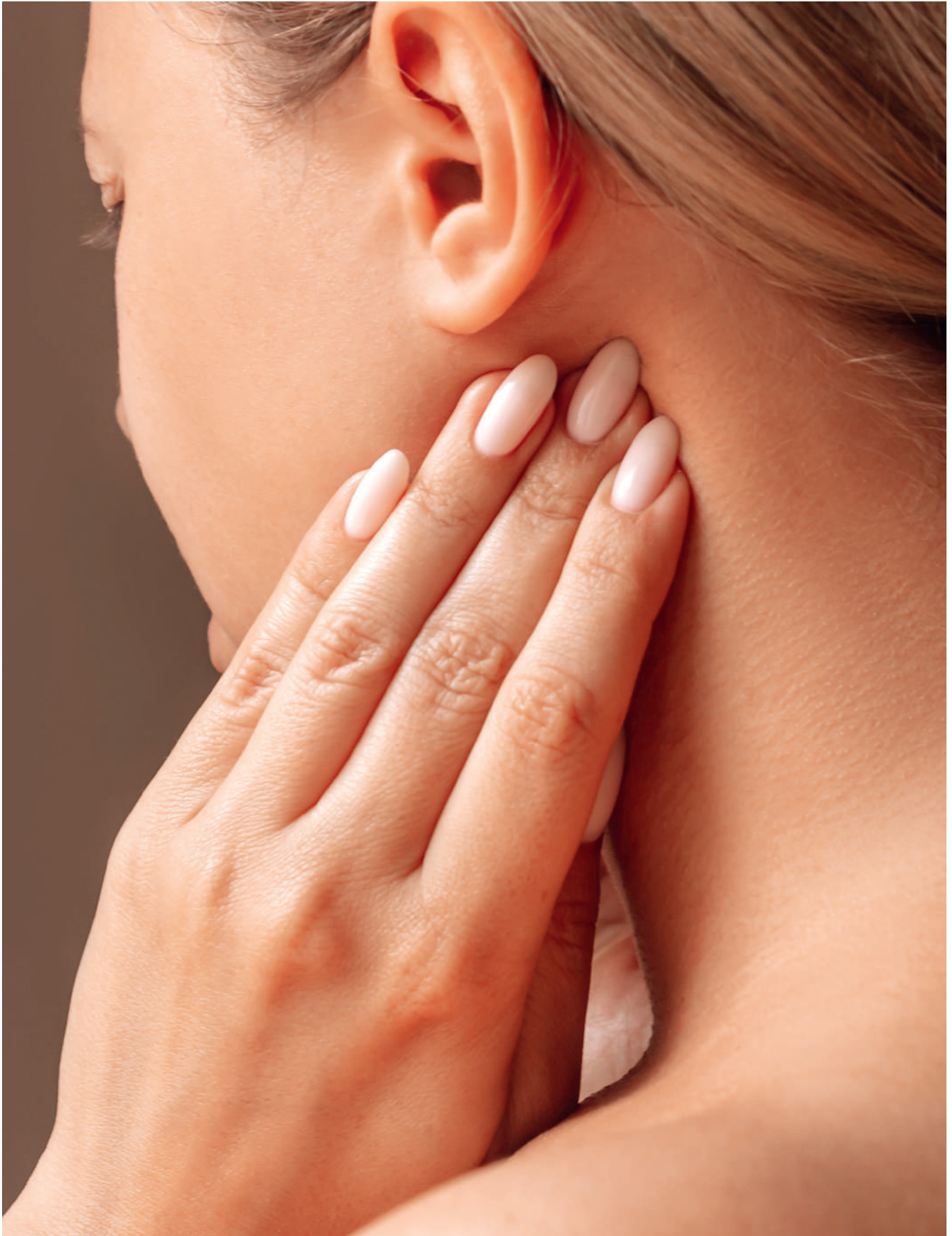
## Peeling, otužování, masáž studenou sprchou

Za velmi účinné domácí techniky, pokud je provádíme pravidelně, Vágnerová považuje peelingy pokožky, otužování a masáž studenou sprchou.

„Všechny tyto procedury mohou zlepšit mikrocirkulaci v podkoží a viditelně tak podpořit kvalitu a vitalitu pokožky. Nedám dopustit ani na lymfobrušing, což je suché kartáčování ve směru toku lymfy po předchozím prodýchání břicha a manuální stimulaci uzlin v oblasti hlavy, krku, podpaží a třísel,“ doplňuje lymfoterapeutka seznam dalších domácích aktivit na rozprouzení lymfy.

## Hodně pijte

Pro správnou funkci toku lymfy je důležitý dostatečný pitný režim. Pokud pijeme nevhodné nápoje nebo pijeme málo, může to být příčina, proč ve tkáních zůstávají zablokované toxiny a soli. „V důsledku toho můžeme pociťovat únavu, zhoršenou obranyschopnost anebo zaregistrovat i otoky nohou,“ komentuje



dopady nedostatečného pitného režimu terapeutka. Svým klientkám doporučuje začít den sklenicí vody s citronem a přes den si dát nápoj, ve kterém bude převážovat tmavě zelená listová zelenina. Zeleň šťávy totiž obecně podporují hydrataci buněk. Tok lymfy můžeme stimulovat i pitím bylinných čajů. „Hodí se například čaj z bylin svízele, medvědice, truskavce, jehlice, měsíčku nebo echinacey. Na jaře se do jídelníčku nebojte zařadit pampeľišku a kopřivu,“ dodává Vágnerová.

### Zdravý jídelníček

Aby v těle nezástávalo velké množství odpadních látek, měli bychom si dávat pozor na to, co jíme. „Důležité je vyhýbat se ultra zpracovaným potravinám bohatým na tuky, cukry a přídavné látky. Naopak bychom měli dávat přednost čerstvé zelenině a ovoci, které jsou bohaté na antioxidanty. Základem našeho jídelníčku by měly být co nejméně zpracované potraviny s jasným původem,“ vysvětluje Vágnerová.

### Zkontrolujte chodidla

Správný tok lymfy ovlivňuje i stav našich chodidel. Kdykoli totiž pracují svaly chodidel a nohou, pracuje i svalová pumpa a to pozitivně ovlivňuje žilní návrat krve i tok lymfy. „Mají-li vaše nohy vbočený palec, kladívkové prsty nebo jsou-li ploché, je potřeba pravidelným cvičením pod vedením fyzioterapeuta změnit nastavení chodidel. Tím můžete předejít pocitu těžkých nohou a vzniku otoků,“ říká lymfoterapeutka Vágnerová.

Podle ní lymfatickému toku škodí i nevhodné obutí. „Nosíme úzké boty na podpatku. Často bývají i o půl čísla menší. Výsledkem pak bývají získané deformity nohou a nefunkční noha. Velkým zlem jsou škrtnuté úzké ponožky, které brání správnému toku lymfy. Pokud máte od podiatra doporučenou korekci pomocí stélek, využijte ji. Užitečná může být i správná relaxace chodidel pomocí ajustačních ponožek, vitalizační masáže nohou nebo masáže chodidel pomocí míčků nebo takzvaných ježků,“ doporučuje další cvičení lymfoterapeutka. ■

**PRO SPRÁVNOU FUNKCI TOKU LYMFY JE DŮLEŽITÝ DOSTATEČNÝ PITNÝ REŽIM. POKUD PIJEME NEVHODNÉ NÁPOJE NEBO PIJEME MÁLO, MŮŽE TO BÝT PŘÍČINA, PROČ VE TKÁNÍCH ZŮSTÁVAJÍ ZABLOKOVANÉ TOXINY A SOLI. DŮSLEDKEM BÝVAJÍ ÚNAVA, ZHORŠENÁ IMUNITA ANEBOTOKY NOHOU.**



### NECHTE TO NA PŘÍSTROJI

Jestliže nemáte na autolymfodrenáž čas nebo nevíte, jak na ni, zajděte si na přístrojovou lymfodrenáž. „Říkám tomu lehnout si do kalhot. Pro klientky je to velmi příjemná terapie, která simuluje manuální lymfodrenáž. Účelem ošetření je pomoc při uvolnění a odstranění přebytečných odpadních tekutin, zrychlení krevního a lymfatického oběhu, včetně navození relaxace pro zlepšení celkového zdravotního stavu. Jedno náhodné ošetření vám však výsledky nepřinese, ideální je na toto ošetření chodit pravidelně. Přístrojovému ošetření by vždy měla předcházet aktivace hlubokého lymfatického systému pomocí břišního dýchání a manuální uvolnění uzlin hlavy a krku a regionálních uzlin končetin. Doporučený počet ošetření vždy vychází ze vstupní konzultace a stavu podkoží dolních končetin každé klientky,“ uvádí terapeutka.