**Rozhýbejte lymfu a buďte fit do plavek!**

**Péče o lymfatický systém je obzvlášť užitečná před letní sezónou, protože pomůže připravit tělo do plavek. Správně proudící lymfa přináší zdravotní výhody, jako je podpora imunity nebo přirozeného pročišťování organizmu. Přispívá ale také k hezčímu vzhledu pokožky, redukci otoků, lepší regeneraci, větší vitalitě i snížení množství tuku v těle. Optimální činnost lymfatického systému přitom významně podpoří tak jednoduché každodenní návyky jako hluboké dýchání, pití přírodních minerálek nebo třeba chůze na čerstvém vzduchu.**

*„Pokud lymfatický systém nefunguje správně, může významně přispívat k zadržování vody a k tvorbě otoků. Kromě tekutin se při zpomaleném nebo narušeném toku lymfy hromadí v podkoží i metabolity a toxiny. Tím se zvyšuje tlak v tkáních a narušuje správný buněčný metabolizmus, což oslabuje pojivovou tkáň, snižuje pružnost kůže a podporuje vznik nebo zhoršení celulitidy,“* vysvětluje spolupracovnice AquaLife Institutu PhDr. Mgr. Renata Větrovská, Ph.D. *„První známkou toho, že lymfa nestíhá odvádět tekutiny tak, jak by měla, mohou být otlaky po gumičkách nebo prstýncích. Když se dělají otlaky po ponožkách, které se dřív neobjevovaly, prstýnky najednou tlačí, i když váha ukazuje stejnou tělesnou hmotnost, nebo hodinky zanechávají výraznější obtisk na zápěstí, může to znamenat, že tělo zadržuje tekutiny,“* upřesňuje fyzioterapeutka a lymfoterapeutka Renata Větrovská.

Činnost lymfatického systému přímo ovlivňuje pitný režim – při nedostatku tekutin je lymfa hustší a její transportní schopnost se zpomaluje. Zásadní je proto pravidelný příjem tekutin v množství a složení odpovídajícím individuálním potřebám v závislosti na vnitřních i vnějších faktorech. Obzvlášť vhodné jsou přírodní minerální vody, které přispívají ke správnému fungování lymfatického systému tím, že doplňují tělu elektrolyty. Napomáhají tak udržování stálosti vnitřního prostředí (homeostázy), což je podstatné pro zajištění rovnováhy tekutin v organizmu, plynulý tok lymfy a efektivní odvod odpadních látek.

*„Podpora činnosti lymfatického systému napomáhá mikrocirkulaci a odstraňování odpadních látek z tkání, tím se výrazně zlepšuje látková výměna a regenerační proces. Dobrá regenerace společně s efektivním odváděním metabolických zplodin má zásadní vliv na účinnost pohybové aktivity a redukci tělesné hmotnosti. Dalším výsledkem správně fungujícího lymfatického systému může být i větší energie a chuť k pohybu, který jde ruku v ruce se zdravým hubnutím. Lymfa tak může nepřímo přispět k formování postavy a zlepšení celkového vzhledu,“* dodává spolupracovnice AquaLife Institutu PhDr. Větrovská.

Lymfa je čirá tělní tekutina kolující v lymfatickém systému. Zajišťuje odvod přebytečné tkáňové tekutiny, toxinů, zánětlivých metabolitů a tuků z mezibuněčného prostoru zpět do krevního oběhu, kde jsou tyto odpadní látky dále zpracovány a vyloučeny z těla. Tok lymfy je závislý na pohybu svalů, dýchacích pohybech, kontrakcích hladké svaloviny lymfatických cév a také na dostatečném příjmu tekutin. K hlavním úkolům správně fungujícího lymfatického systému patří udržení stálosti vnitřního prostředí organizmu, účast na efektivní imunitní ochraně a optimalizace regenerace.

*„Vedle nedostatečného příjmu vhodných tekutin patří mezi nejčastější příčiny zpomalení toku lymfy málo pohybu a strava s vysokým obsahem soli. Problémy může způsobit i povrchní dýchání nebo chronický stres a nedostatek spánku. Častou chybou bývá také těsné oblečení, které omezuje lymfatický tok, zejména v oblasti třísel a podpaží,“* upozorňuje fyzioterapeutka a lymfoterapeutka Renata Větrovská a radí, **jak rozhýbat lymfu jednoduchými každodenními návyky**:

* **Hluboké dýchání**

Základem je správný dechový stereotyp, který souvisí i s celkovým držením těla. Kdykoli si během dne spontánně vzpomenete, nebo se cíleně upomenete, napřimte se, zhluboka se nadechněte a přitom „otevřete“ hrudník (což se při sedavém stylu života většinou neděje) – aby se vám lépe dýchalo a mohli jste pořádně využít celkovou funkční kapacitu bránice i plic.

* **Pravidelná hydratace**

Pokud tělo nemá dostatek tekutin, přizpůsobuje se situaci a snaží se v rámci svého ochranného mechanizmu vodu zadržet – tím se narušuje správné fungovaní celého organizmu včetně lymfatického systému. Dostatečný pitný režim jednoznačně pomáhá rovnováhu tekutin v těle udržet. Základem by měla být čistá voda včetně přírodních minerálních vod, které tělu doplňují spolu s kvalitními tekutinami i důležité minerální látky (elektrolyty). Nadměrná konzumace sladkých nápojů, alkoholu nebo silně kofeinových produktů může mít naopak dehydratační efekt a narušovat metabolickou rovnováhu v organizmu.

* **Pohybové rituály**

Dalším zásadním návykem by měl být pravidelný pohyb – alespoň základní pohyby v průběhu celého dne jako například cvičení, které vede k otevření a mobilizaci hrudního koše nebo jednoduché pohyby jednotlivými končetinami zvláště na periferii. Vhodné jsou všechny aktivity napomáhající efektivnějšímu dýchání a zároveň podporující prokrvení svalové hmoty – rozcvičky, opakující se cvičební rituály mezi statickou činností, různé typy sportů včetně svižnější chůze na čerstvém vzduchu. Pozor ale na pohybové aktivity, které mohou vést k většímu zatížení lymfatického systému – nadměrnou intenzitu cvičení bez dostatečné regenerace, cvičení přetěžující jen jednu oblast nebo aktivity s nadměrnými nárazy a otřesy.

Pro aktivaci lymfatického systému je vhodné i pravidelné saunování, střídání teplé a studené sprchy, suché kartáčování pokožky. Samozřejmostí je dostatek spánku a odpočinku, vyvážená pestrá strava. Lymfatický systém účinně podpoří také manuální nebo přístrojová lymfodrenáž i jednotlivé cviky na rozproudění lymfy v konkrétních částech těla.

\* \* \*

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**,
která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou
a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*