

CO DĚLÁ LYMFATICKÝ SYSTÉM A JAK ROZPROUDIT LYMFU

Fungování lymfatického systému je nenápadné, v jeho centru nebije žádné srdce ani ho za běžných okolností necítíme. Přesto je nesmírně důležité. Lymfatické cévy se od konečků prstů proplétají celým tělem. Uvnitř plyne míza neboli lymfa, která z okrajových částí těla odvádí odpadní produkty metabolismu, toxiny, odumřelé buňky nebo nadbytečnou vodu. Proudí v ní ale také důležité živiny a bílé krvinky. Co vše v těle lymfatický systém ovlivňuje, kde jsou lymfatické uzliny nebo jak se projeví přetížený lymfatický systém a co s tím?

Co je lymfa a funkce lymfatického systému

Lymfa neboli míza vzniká z tekutiny volně obklopující buňky jednoduše tím, že z tohoto „volného“ prostoru přejde do lymfatických cév. Dále teče míza lymfatickým systémem od nejmenších lymfatických cév ke stále větším a větším, až nakonec její cesta končí ve velkých žilách v blízkosti srdce. Lymfa může mít čirou, světle nažloutlou barvu, ale může být i mléčně zkalená kvůli látkám, které přenáší. Za den se jí vytvoří a projde lymfatickým systémem okolo 2 litrů.

Do lymfatického systému patří také lymfatické uzliny. Každá uzlina funguje jako malá čistící stanice filtrující protékající lymfu. Po těle jsou takových „staniček“ rozesetých stovky. Kde jsou uzliny? Nejvíce se jich nachází [v oblasti podpaží](#), krku, beder a třísel. Lymfatické uzliny zachytávají toxiny i mikroorganismy. Pokud je někde infekce, může se mizní uzlina v této části těla zvětšit. Takové zduřelé uzliny mohou být i bolestivé a lékaře upozorní na zánět, virové nebo bakteriální onemocnění. K dalším imunitním orgánům lymfatického systému patří **nosní, patrové a krční mandle**, které zachytávají patogeny z vdechovaného vzduchu – bakteriálním zánětem krčních mandlí je [angína](#). Dále také brzlík, malý orgán uložený na krku pod štítnou žlázou, kde v dětství dozrávají bílé krvinky [imunitního systému](#). V dospělosti brzlík ale už zakrňuje. Dalším důležitým orgánem je také slezina jako celoživotní zásobárna bílých i [červených krvinek](#).

Imunita a detoxikace

Bílé krvinky jsou malí bojovníci [imunitního systému](#). Jedním typem jsou tzv. lymfocyty. Podobnost názvu mezi lymfou a těmito lymfocyty není náhodná. Velké množství těchto bílých krvinek se totiž nachází právě v lymfatických tkáních. T-lymfocyty zde zprostředkovávají imunitní reakci například proti buňkám napadeným virem. B-lymfocyty jsou zase geniální výrobci ochranných protilátek proti reinfekcím. [Fungování imunity](#) a lymfatický systém jsou proto neodmyslitelně provázené.

Míza proudící lymfatickým systémem prochází mizními uzlinami, kde dochází k jejímu intenzivnímu přečišťování. V uzlinách je totiž spousta lymfocytů, které mají za úkol zarazit průchod patogenů dál do centra organismu. Kromě toho představuje proudění lymfy a její filtrování důležitý [detoxikační systém](#). Lymfa totiž sbírá a odvádí odpadní látky.

Transport

Bohatý lymfatický systém střeva představuje ochrannou imunitní bariéru při vstupu látek do těla. Není to ale jeho jediná funkce. Lymfatické cévy jsou i důležitou transportní cestou. Tukové kapénky společně s [vitamíny D](#), A, K a E, které jsou v tukách rozpustné nebo jiné velké molekuly, které se nedokáží vstřebat přímo do krve, vstupují do těla cestou přes

lymfatický systém. Míza tyto látky nese až k srdci, před kterým se z lymfatického systému přealí do krve podklíčkových žil.

Lipozomální vstřebávání jako lepší cesta?

Slyšeli jste už o [lipozomálních vitamínech](#) nebo minerálech? Tajemné slovíčko lipozomální slibuje lepší vstřebávání a využitelnost přípravku. Na čem ale takové sliby stojí? Odpověď je ve vstřebávání skrze lymfatický systém. Lipozom jakožto velká lipidová částice může naložit určitou látku a zkratkou přes lymfatické cévy ji dopravit do těla, aniž by se taková látka ať už vitamín, minerál nebo dokonce léčivo mohlo zaseknout u vstupních kontroly na cestě do organismu. Díky tomu vstřebávání lipozomálních částic opravdu velmi efektivní.

Hospodaření s vodou

V neposlední řadě má lymfatický systém zásadní úlohu v hospodaření s vodou. Denně vzniká a projde lymfatickými cévami okolo 2 litrů mízy. Stojí-li proudění mízy v lymfatických cévách něco v cestě, míza neodtéká a důsledkem je vznik lymfatického otoku – lymfedému.

Otoky jsou ale i nepříjemným důsledkem potíží s [krevními žilami](#). Zatímco do lymfatického oběhu se denně vstřebávají zmíněné 2 litry tkáňového moku, ještě větší množství vody pojmu zpět žíly, odhadem může jít o 18 litrů! Zadržování vody v těle a zavodnění jsou tak často právem nejprve připisovány žilním potížím. Zavodnění mohou zhoršovat faktory životního stylu jako [nadměrné solení](#), nedostatek některých minerálů třeba [hořčíku](#) a draslíku, nezdravé stravování, [nedostatek pohybu](#), [stres](#), [hormonální nerovnováhy](#) nebo nevhodně nastavený [pitný režim](#). **Potížemi s otoky jsme se podrobněji zabývali už dříve ve článku:**

Nedaří se vám zhubnout? Za otoky někdy stojí také onemocnění například [ledvinová onemocnění](#), onemocnění jater nebo plic. Chronické potíže se [žilními otoky](#) představují jeden z rizikových faktorů pro rozvoj lymfatických otoků.

Lymfedém

Pokud něco brání odtoku lymfy v mizních cévách, rozvinou se lymfatické otoky. Oproti obvyklejší žilním otokům při ucpané lymfě příznaky **často postihují končetiny nesouměrně**. Oteklé místo má tendenci tuhnout, kůže je napjatá, a proto se po stlačení rychle vyrovná. Lymfedém často omezuje hybnost postižené končetiny a naneštěstí jde zpravidla o chronický stav, který má tendenci se zhoršovat. U ucpané lymfy **příznaky obvykle neodeznívají po nočním odpočinku**, čímž se také liší od žilních potíží.

Příčiny lymfatických otoků

- Ucpání lymfatické cévy, které může vzniknout jako následek zánětu, zranění, operačního zákroku nebo dokonce růstu nádoru.
- Vrozená vada způsobující neprůchodnost lymfatické cévy

Rizikový faktor pro rozvoj lymfedémů představuje také **nadváha a nedostatek pravidelného pohybu**. Na rozpróudění mízy v cévách se totiž podílejí hlavně svaly, které mizní cévy obklopují a při pohybu je stlačují. Tímto stlačováním se lymfa posouvá kupředu. Lymfedém má obvykle tendenci ke chronicitě a zhoršování, proto jeho léčba spadá do kompetencí lékaře.

Další potíže s lymfatickým systémem

- **Otoky očních víček** – [pytle pod očima](#) po probdělé noci nejsou nic nečekaného. Chronické otoky okolo očí si už ale říkají o pozornost. Oblast okolo očí je bohatě

protkaná lymfatickými cévami a otok proto může souviset s problémem v celém lymfatickém systému.

- **Chronická únava** – [vyčerpání](#) a oslabená imunita v jednom mohou naznačovat, že se váš lymfatický systém hlásí o detoxikaci.
- **[Nedaří se zhubnout](#)** – kvůli zadržování vody se váha ne a ne pohnout dolů.
- **Celulitida** – alias pomerančová kůže je další potíž související s lymfou. Špatně proudící lymfa je totiž jedním z rizikových faktorů jejího rozvoje. Naopak lymfatická masáž může být jedním z přístupů, jak se zbavit pomerančové kůže. Týká se vás celulitida? **Seznamte se s dalšími tipy v našem článku:**

• Jak podpořit proudění lymfy?

- Co pohání lymfu kupředu? Není to srdce. Míza v lymfatických cévách nemá žádnou centrální pumpu, která by ji tlačila dopředu. Proudění lymfy zajišťují hladké svaly tvořící cévy a okolní kosterní svaly, které lymfatické cévy „masírují“ a stlačováním cév pomalu ale jistě posouvají lymfu správným směrem. Jak rozproudít lymfu v nohách rukách a celém těle?

1. Aktivní pohyb

Pokud má míza proudit díky okolním svalům, je zřejmé, že pro její rozproudění je naprosto nezbytný aktivní pohyb. Naopak [dlouhé sezení](#) a stání jsou špatně. Najděte si proto čas na pravidelnou sportovní aktivitu. Pokud ale nejste fanouškem návštěv fitness center, nemusíte zoufat. Velmi vhodným a přirozeným pohybem je i svižná chůze, kterou snadno dokážete do svého dne zařadit. **Mezi top sportovní aktivity na rozproudění lymfy pak patří plavání.** Ve vodě totiž na pokožku působí mírný tlak, který sám o sobě působí příznivě.

2. Pitný režim

Málo pijete? V takovém případě organismus roztočí kolotoč procesů, které zadržují vodu v těle, což pro proudění lymfy není dobrá zpráva. Ani opačný extrém ale není dobře, protože nadbytek tekutin cévy zatěžuje. Naučit se poslouchat své tělo a dávat mu pravidelně dostatek tekutin je důležitý krok kupředu pro vaše zdraví.

3. Lymfodrenáž

Lymfatická masáž podporující odtok lymfy je velmi specifická tím, že je velmi jemná. **Podporuje proudění mízy a současně s tím i detoxikaci.** Využívá se jako podpůrný prostředek při celulitidě i lymfatických otocích.

4. Lymfatické bylinky

Bylinky podporující normální funkci lymfatického systému jako [svízel](#), [ploštičník](#) nebo [himalájský cedr](#) nejsou jedinými pomocníky mízy. Bohatě se využívají i bylinky s mírným močopudným efektem jako bříza, [kopřiva](#) nebo [přeslička](#), které podporují normální funkci ledvin a mají vliv na hospodaření s vodou v těle. V lymfatických kapkách najdete také bylinky [podporující funkci jater](#) jako měsíček nebo [ostropestřec](#), které ještě z jiného úhlu

pohledu podporují detoxikaci těla. Důležité jsou také [antioxidanty](#), které chrání drobné cévy před poškozením a zvýšenou lomivostí například [rutin](#) z pohanky nebo flavonoidy z pomerančové kůry. Dobře známý je tento efekt na podporu krevních žil, ale prospěje i lymfatickým cévám.

5. Kompresivní pomůcky

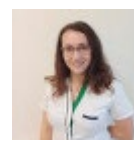
Kompresivní terapie představuje šetrnou a účinnou cestu pro úlevu od otoků vznikajících na podkladu žilní nebo i lymfatické poruchy. Zvýšení tlaku v končetině podpoří odtok mízy z této části těla. Využít k tomuto efektu lze pružná, krátkotažná obinadla k bandážování nebo kompresivní punčochy a návleky. Výhodou bandážování je flexibilní použití, dle potřeby zabandážujete jakoukoliv velikost otoku. Na druhou stranu ale vyžaduje zručnost a zkušenost, aby bandáž vytvořila postupný tlakový gradient od nevyššího na periferii. Samozřejmě je obvázání celé končetiny také časově náročné. Elegantní variantou jsou proto kompresní punčochy, podkolenky a návleky. Stačí [vybrat správnou velikost kompresivní pomůcky](#) a můžete ji [obléknout](#) a nosit přes den jako součást běžného oděvu. U diagnostikovaných potíží může lékař kompresivní pomůcky předepsat pacientovi [na poukaz](#).

6. Zdravá strava

Pochutnávání si na průmyslově zpracovaných potravinách plných nasycených [tuků](#), aditiv, [sladidel](#), přidaných cukrů, k tomu pár sladkostí, sklenička alkoholu... No kdo tohle odnese? Detoxikační orgány, mezi které lymfatický systém bezpochyby patří, dostávají takovým chováním na frak. Pokud se k tomu u někoho přidá třeba ještě [kouření](#), které do těla vmete ještě spousty volných radikálů, není se čemu divit, že je lymfatický systém zahlcený a strádá i imunita. Zdravý jídelníček lymfa naopak ocení. Už jen obyčejná, zdravá strava, která nezahltí lymfatický systém odpadními metabolity, je skvělá cesta. Velmi přínosné jsou [antioxidanty](#) například [vitamín E](#), ale také [vitamíny C](#) nebo A či minerály [zinek](#) a [selen](#). Kromě už zmíněných [bylinek](#) na lymfatický systém je velmi důležitý i samotný pitný režim. Zkuste si z nich třeba připravit lymfatický čaj.

Kdy jít s problémy s lymfou k lékaři?

Jak poznám, že mi nefunguje lymfa? Lymfatické **potíže bývají často chronického charakteru**, proto je třeba podstoupit podrobnější vyšetření, které odhalí skrytou příčinu stagnování lymfy. Dlouhodobé otoky nebo otoky, které nespíchnout ani po ránu nebo jsou nesymetrické, silně oteklá oční víčka, problémy s nočními záchvaty kašle, přestože nejste nemocní, nebo chronická únava bez známé příčiny jsou potíže, které je vhodné konzultovat se svým lékařem.



[Petra Večeřová](#)

Podle [Co dělá lymfatický systém a jak rozproudit lymfu | BENU.cz](#) vybral Věroslav Kozák