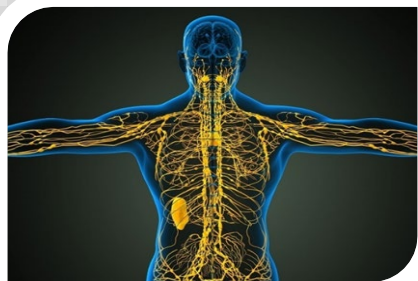


Как работает наша лимфатическая система



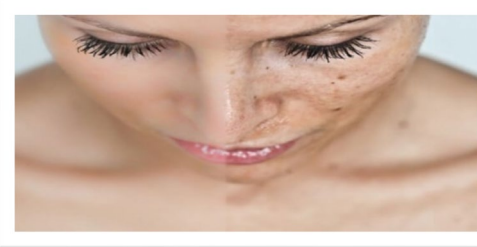
Лимфатическая система – одна из самых сложных и одновременно важных составляющих организма человека. Именно от неё напрямую зависит безопасность и здоровье, ведь она первой встречает болезнетворные микроорганизмы и даёт им отпор.

Роль лимфатической системы организма заключается в первую очередь в противостоянии негативным факторам внешней среды, защите от разрушающего внешнего воздействия и фильтрации болезнетворных и токсичных единиц. Она выполняет функции, без которых невозможно поддержание здоровья и жизнеспособности организма, его полноценное функционирование.

● Лимфа — это межклеточная жидкость. Омывая клетки организма, она доставляет в них необходимые вещества, а клетки в свою очередь отдают ей все лишнее: продукты жизнедеятельности и токсины. С током лимфы по мельчайшим капиллярам, а затем по более крупным сосудам этот «мусор» поступает в своеобразные фильтры — лимфатические узлы, где в значительной степени обезвреживается.

Ключевое место в лимфатической системе занимают лимфоузлы. Ведь именно они выполняют роль очистных сооружений всего организма. В нашем организме ежедневно естественным путем отмирает около 1 миллиарда клеток, одновременно иммунной системой уничтожаются вирусы и бактерии, а с пищей, воздухом и водой проникают ненужные токсичные вещества. Всё это частично обезвреживается в лимфоузлах. На выходе из узлов лимфа появляется уже очищенной. В лимфоузлах вырабатываются лимфоциты и антитела, защищающие организм от инфекций.

Лимфатическая система отвечает за чистоту внутренней среды организма. И не сложно представить, что происходит, когда эта очистительная система выходит из строя. Все отходы жизнедеятельности клеток устремляются через дополнительные пути, например, кожные покровы. В результате, может появиться угревая сыпь, ухудшиться цвет лица и общее состояние кожи. Внезапно появляющиеся на коже покраснения и пигментные пятна тоже могут быть последствиями сбоев в работе лимфатической системы. При нарушении функций лимфатической системы повышается нагрузка на печень, кишечник, почки.



Основная причина поражения лимфы – её застой, обусловленный малоподвижным образом жизни. Физическая нагрузка увеличивает скорость движения лимфы в 3-4 раза.

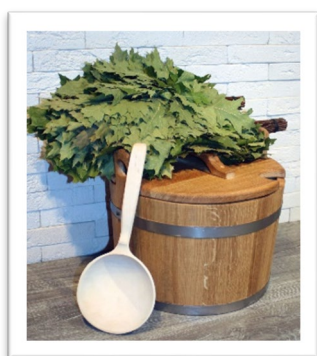
Запуск лимфатической системы происходит автоматически, если человек придерживается **здорового образа жизни**. Прежде всего, нужно наладить адекватную физическую нагрузку и регулярное **5-6-разовое питание с употреблением небольшого количества жира**. Включение лимфатической системы происходит спустя 15-20 минут после попадания еды в организм: при поступлении еды с жиром печень выделяет желчь, которая



активирует ферменты поджелудочной железы. Те в свою очередь расщепляют **жир**, после чего он попадает в лимфу. Поэтому именно жир формирует основную часть лимфы кишечника. Чтобы активизировать лимфатическую систему нужна еще и **клетчатка**. Так



отруби убирают из кишечника значительную часть токсинов, а, следовательно, лимфа меньше загрязняется, лимфатическая система работает без перегрузки и эффективно справляется со всеми токсинами, которые нужно обезвредить. Очень хорошо связываются с жиром эфирные масла чеснока и лука. Вместе с ним они попадают в лимфатическую систему, раздражая лимфатические сосуды и стимулируя этим образование лимфы, скорость ее передвижения. Кроме того, они «пробуждают» лимфоциты, чтобы они не «пропустили» ничего плохого. Для тех, кто боится запаха чеснока и лука, **можно употреблять в пищу горчицу, хрен, имбирь, куркуму, корицу, фенхель, укроп и любые другие пряные растения, добавляя их к жирным блюдам**.



Очищаться лимфатическая система может только проходя через лимфоузлы и потоотделение (физические упражнения, баня, сауна).

Многие способы лечения при различных заболеваниях (**горчичники, компрессы, массаж, банки, иглоукалывание, воздействие электромагнитного поля, лечебная физкультура**) эффективны, т.к. обладают лимфостимулирующим действием.

Признаками загрязненности лимфатической системы являются:

- налет на языке (белый, желтый, коричневый и др. цвета);
- запах изо рта;
- переполненные аденоиды, миндалины, гайморовы пазухи.

Помните, ответственность за наше здоровье и здоровье наших детей лежит на нас. Врачи лишь помогают нам выбрать оптимальные пути решения возникших проблем, восстановления и поддержания здоровья.