

LISA LEVITT GAINSLEY

KNIHA
O LYMFĚ

Postupy sebepéče pro posílení
imunity, zdraví a krásy



Tato kniha obsahuje doporučení a informace ohledně péče o zdraví. Měla by být používána spíše jako doplnění a nenahrazovat rady lékaře nebo jiného školeného odborného zdravotníka. Pokud víte o nějakém svém zdravotním problému nebo na něj máte podezření, případně jste nedávno podstoupili chirurgický zákrok, ještě před započatím jakéhokoli léčebného programu nebo terapie doporučujeme poradit se s lékařem. Zajištění správnosti informací obsažených v knize ke dni publikace bylo věnována maximální úsilí. Vydavatel a autorka se zříkají odpovědnosti za jakékoliv léčebné výsledky, které by mohly vyplývat z aplikace metod navržených v této knize.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *The Book Of Lymph: Self-Care Practices To Enhance Immunity, Health, and Beauty*. Publikováno se souhlasem Folio Literary Management, LLC.

Copyright © Lisa Levitt Gainsley, 2021

Ilustrace © Emma Lyddon

Fotografie na obálce © Shutterstock.com

Překlad © Martina Brunnerová, 2023

© Nakladatelství ANAG, 2023

ISBN 978-80-7554-395-0

OBSAH

Úvod	8
I. díl Vědecké poznatky o lymfě a jejím významu	17
Kapitola 1 Řeky, jimiž proudí imunita	18
Kapitola 2 Chybějící článek na cestě ke zdraví	40
II. díl Automasáž pro vnitřní proudění a zdravou barvu navenek	69
Kapitola 3 Jak začít: Principy lymfatické masáže	70
Kapitola 4 Sekvence při lymfatické automasáži	80
Příznaky nachlazení	83
Překrvení/bolest v krku	83
Bolest uší	90
Bolest hlavy	96
Ucpané nosní dutiny a alergie	102
Zdravé zažívání	108
Poruchy trávení	108
Hluboké brániční dýchání	110
Břišní masáž	114
Krása	121
Rozjasnění pleti	121
Zlepšení celulitidy	130
Štíhlý pas	136
Vaše vnitřní krajina	137
Zklidnění úzkosti	137
Energie a jasné myšlení	144
Pomoc při kocovině	151
Otevírání srdce a plic	157
Dobrý spánek	163

Obsah

Ženské zdraví	170
Péče o prsy	170
Sekvence péče o prsy	172
Zmírnění premenstruačního syndromu a příznaků perimenopauzy/menopauzy	178
Těhotenství a období po porodu	188
Zotavování po sportovních poraněních, předoperační péče a rekonvalescence, zjizvená tkáň a chronické stavy	190
Bolavé končetiny – paže	190
Bolavé končetiny – nohy	197
Sportovní poranění, předoperační péče a rekonvalescence a zjizvená tkáň	204
Lymfedém	210
Pažní sekvence při lymfedému	212
Prsní sekvence při lymfedému	222
Sekvence pro dolní končetiny při lymfedému	231
Paliativní péče	233
III. díl Prostředky celostní lymfatické péče	235
Kapitola 5 Rutinní postupy sebezpečí pro posílení toku lymfy	236
1. pilíř: Lymfodrenáž	236
2. pilíř: Strava a hydratace	237
3. pilíř: Péče o pokožku a tělo	245
4. pilíř: Kompresní pomůcky	268
5. pilíř: Tělesný pohyb	269
Závěrem ...	275
Slovníček lymfatických pojmů	276
Poděkování	280
Rejstřík	285

MOJE CESTA ZA ZDRAVÝM LYMFATICKÝM SYSTÉMEM

Učením se léčivé tradici lymfatické masáže a jejím praktikováním jsem strávila celý svůj dospělý život. Moje cesta začala koncem sedmdesátých let, v okamžiku, kdy mě rodiče posadili s bratrem na hnědý kostkovaný gauč v našem obývacím pokoji a řekli nám, že naše matka má zhoubný nádor. Bylo mi necelých jedenáct let.

Než jsem se nadála, byla jsem matčinou nemocí obklopená ze všech stran. Nejprve přišly sterilní nemocnice a čekárny neurochirurgů a do mé školní slovní zásoby přibyla slova, jako je **ozařování** a **chemoterapie**, včetně jejich důsledků. Pak tu byla oblast alternativních léčebných postupů, pro mou rodinu stejně důležitá. Zahrnovala mimo jiné Silvovu metodu zaměřenou na sebeuzdravování skrze vstup do hlubšího stavu vědomí prostřednictvím meditací. Na rozdíl od jiných typů meditace, které jsem později studovala, využívá Silvova metoda ke zlepšení zdraví techniku řízené vizualizace. S bratrem jsme si na podlaze kreslili opevněné tvrže i pohodlná hnízdečka a meditovali, představovali jsme si laboratoře a léčebné svatyně inspirované oceánem, měsícem či travnatými stráněmi a přáli si, aby naší matce bylo lépe. Právě při těchto vizích jsem poprvé začala mít představu o uzdravování.

Lehávala jsem po matčině boku, zatímco ona poslouchala audionahrávky o klidných vodách s rozkvetlými lekníny a meditovala, s rukou na jejím těle. Jedli jsme karob a kefír, probiotika a makrobiotickou stravu, kvašenou zeleninu a spirulinu – to vše znamenalo v té době divoce alternativní výběr stravy. Uklidňující vůně bylinných čajů a rostlin v květináčích v našem domě byla útulným protikladem k neúprosným a bolestivým procedurám, které musela má matka přestát. Tento druh uzdravování se jevil natolik normální a logický, že jsem ho nikdy nepovažovala za neobvyklý.

Věděla jsem, že tyto chvíle s matkou jsou posvátné. Byly výjimečné a něžné. Neměla jsem z její nemoci strach. Na svůj nízký věk jsem se cítila pozoruhodně klidně a vyrovnaně. Když na to všechno teď pohlížím zpětně, chápu, že se u mě rozvíjela citlivost. V oněch letech jsem se naučila, jak se dotýkat někoho křehkého. Těšilo mě pomáhat a vidět, jak se matka díky mému doteku cítí lépe.

Když jsem v roce 2001 z UCLA odešla a otevřela si svou vlastní praxi, nikdo z mých kolegů nepracoval preventivně. Má činnost tehdy většinou spočívala v práci s onkologickými pacienty, rychle se však rozkřiklo, že u mě lidé nacházejí úlevu od dlouhodobých zdravotních problémů. Měla jsem klienty s ekzémy, chronickou únavou, záněty dutin, akné, zácpou, lupusem, boreliózou, dokonce i s amyotrofickou laterální sklerózou (ALS, známou také jako Lou Gehrigova choroba). Se svou technikou lymfatické masáže jsem v krátké době dosáhla obrovských úspěchů v mnoha oblastech aplikace. Jelikož jsem díky svému vzdělání dokázala porozumět toku lymfy organismem, začala jsem vyvíjet specifické sekvence zaměřené na řešení libovolného neduhu, s jakým ke mně někdo přišel. Jen málokdo věděl, že lymfodrenáž byla ve skutečnosti vyvinuta se zaměřením na příznaky typu běžné nachlazení a záněty, a proto dělaly výsledky na mé pacienty ohromný dojem. Než jsem se nadála, byla po mé práci větší poptávka, než jakou jsem dokázala zvládnout.

Tato kniha vznikla během doby, kterou jsem strávila mezi jednotlivými sezeními odpovídáním na závratné množství dotazů od svých pacientů. Ptali se mě, jak si mohou udržet lymfatické zdraví (a skvělé výsledky). Než jsem se nadála, zpracovávala jsem materiály k problémům, jež může řešit pouze lymfatická **automasáž**, a začala jsem svým klientům ukazovat, jak provádět jednoduché automasážní sekvence. Všichni jsme zaznamenali jednu zřetelnou věc – ať jsem sekvence prováděla já, nebo je praktikovali sami, výsledky byly nepopíratelné. Klienti, kteří se řídili mými radami (denně prováděli tří- až pětiminutové automasážní sekvence), mi hlásili zmírnění zánětů, zlepšení trávení, úbytek příznaků premenstruačního syndromu a méně bolestí hlavy. Lépe spali, byli méně často nachlazení a snížila se u nich hladina stresu. Měli zdravou barvu a vyhlazené vrásky. U některých mých klientek se zvýšeným rizikem vzniku karcinomu prsu se dokonce podle mamografu snížila hustota prsů.

Tehdy jsem si uvědomila, že musím napsat průvodce lymfatickou péčí nejen pro své klienty, ale pro každého, aby si všichni mohli dopřát mou terapii i doma. Tato kniha má potenciál prospět zdraví každého čtenáře, z čehož mám největší radost. Ať už si chcete zlepšit pleť, nebo imunitní systém, vyrovnat hladiny hormonů nebo srovnat náladu, kniha poslouží všem vašim potřebám. Obsahuje velkou sílu v jednoduchém balení.

Kapitola 1

ŘEKY, JIMIŽ PROUDÍ IMUNITA

Cvičíte, zdravě se stravujete, kompenzujete stres (nebo se o to snažíte!), stále se však necítíte nikterak skvěle. Tohle slýchám ve své praxi každý den. Přicházející klienti popisují svou situaci například těmito slovy: „Nějak se necítím dobře“, „Jsem pořád unavený. Dobře jím, spím, cvičím, beru doplňky stravy – ale nemám žádnou energii“, „Mám pořád zácpu“ a „Zkoušel jsem už úplně všechno, ale prostě se necítím ve své kůži“.

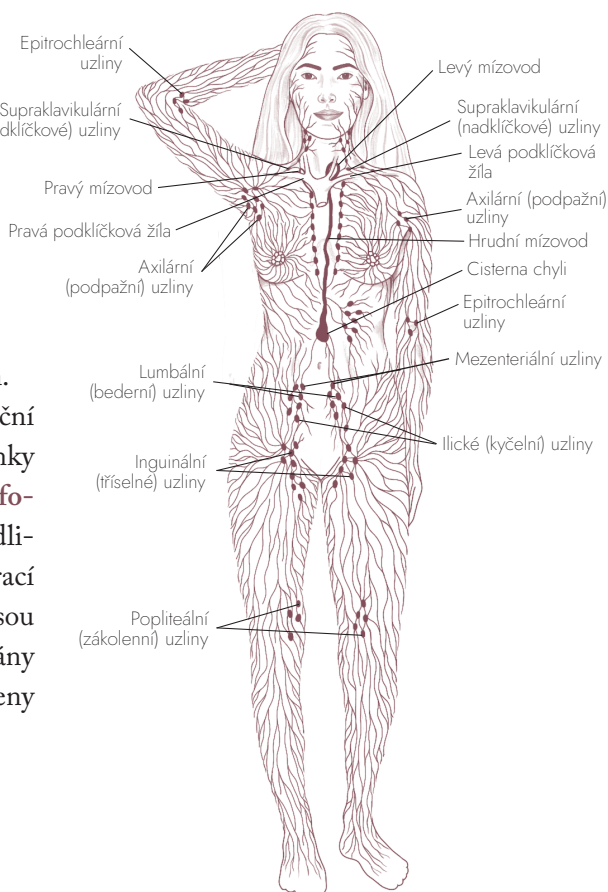
Poznámkám tohoto druhu nevěnovali lékaři až donedávna obvykle příliš velkou pozornost, podle mého přesvědčení zčásti proto, že uváděné příznaky jsou dosti nekonkrétní, a přestože snižují kvalitu života, neukazují na žádné závažné potenciálně smrtelné onemocnění. Zmíněné příznaky nám ovšem něco sdělují a jsou důkazem nerovnováhy. Ve své praxi k takovým potížím nepřistupuji jako k banálním stížnostem, ale považuji je za vodítka, která mi pomohou vrátit pacientovi zdraví. Když se u klienta zaměřím na **lymfatické zdraví**, jeho příznaky často ustoupí a on pocítí zlepšení po tělesné i emoční stránce. Lymfatický systém je totiž svými větvemi, jež se široce rozbíhají jako spleť říční síť, propojen se všemi ostatními systémy v těle – včetně nervové a trávicí soustavy. Funguje-li lymfatický systém správně, připadáte si plní života a energie a máte jasnou mysl. Dokážete trávit a vyměšovat snědenou potravu, v noci dobře spíte a soustředíte se na věci, které potřebujete během dne vykonat. Nejste v jednom kuse nemocní a období nachlazení a chřipky zvládáte zjevně bez úhony.

Naopak, jakmile je lymfatický systém přetížený, můžete si připadat letargicky a jako zaseknutí. Máte třeba zácpu nebo bolesti hlavy a bolí a trápí vás toho více než obvykle. Vypadá to, že se nachladíte, jakmile někdo vedle vás jen kýchne. Dokonce můžete být, zdánlivě bez důvodu, úzkostnější než obvykle. Nevidíte totiž, že se pod povrchem vaší kůže

Lymfa neobíhá v těle náhodnou cestou, její trasa je důkladně rozvržená. Pohybuje se z končetin směrem dovnitř k srdci. Ze zeměpisu víte, že řeky a potoky sbírají vodu z jedné oblasti a směřují ji do většího toku, který se pak vlévá do oceánu. Ve vašem těle tomu není jinak; lymfu vedou její vlastní cesty jako řeky, nejprve ke shlukům lymfatických uzlin a nakonec k většímu vývodu – k vyústění do krevního řečiště. Chcete-li pochopit, proč se lymfodrenážní masáž liší od typické hloubkové masáže, je zásadní porozumět trasám a proudění lymfy. Díky získaným základním poznatkům pak budete moci v praxi rozvíjet své vlastní automasážní postupy.

LYMFATICKÝ ATLAS

Svým klientům vždy při prvním setkání ukazuji následující obrázek. Většina lidí vůbec netuší, že lymfatické cévy probíhají celým tělem podobně jako ty krevní. Všimněte si, že se jedná o celý systém, propojený řetězec cév, kapilár a mízovodů, které procházejí téměř každým centimetrem vašeho těla. Lymfatický systém je složitá síť mizních cév, kapilár, kolektorů a kmenů, které transportují tekutiny z okolních buněk do lymfatických uzlin. Uzliny fungují jako filtrační stanice, v nichž bílé krvinky zvané **makrofágy** a **lymfocyty** pohlcují a ničí škodliviny. Tekutina se posléze vrací do krevního oběhu, kde jsou její složky nakonec zpracovány ledvinami a játry a vyloučeny stolicí a močí.



Příznaky přetížení lymfatického systému

akné a kožní záněty	onemocnění ledvin
alergie	oteklý obličej a krk
bolest nebo potíže při tělesné námaze	otoky kloubů, otékání končetin v letadle
bolest v krku	otoky
bolesti hlavy	pomalé hojení řezných ran
bronchitida	poruchy trávení
dehydratace	problémy horních cest dýchacích
fibroidy/cysty	stres
hormonální nerovnováha včetně hladin kortizolu, PMS, perimenopauzální/menopauzální potíže	svědění pokožky/ekzémy/vyrážky
chronické bolesti uší/zalehlé uši	ucpané nosní dutiny a infekce v nich
krevní sraženiny	únava
lymfedém	zácpa
mozková mlha	záněty krčních mandlí
nadýmání a zadržování vody	zjizvení tkáně
obezita	ztuhlost svalů/bolest kloubů/artritida
obtížné hubnutí	zvětšené lymfatické uzliny

RIZIKOVÉ FAKTORY ŠPATNÉHO LYMFATICKÉHO ZDRAVÍ

U některých lidí se příznaky objevují v důsledku rizikových faktorů, které člověk sám nedokáže ovlivnit. Rizikové faktory mohou být dědičné, nebo získané. K zahlcení lymfatického systému můžete být například náchylnější po chirurgickém zákroku. Pokud za sebou máte porod císařským řezem, mohl řez protnout povrchové cévy, a způsobit tak potíže s tokem lymfy – proto se v blízkosti jizvy objevují otoky. Nebo, jak se dočtete na straně 121, pokud jste byli vystaveni toxinům z životního prostředí, může být váš lymfatický systém zahlcen toxickou zátěží v těle.

Používání lymfatické automasáže po onemocnění covid-19

Jedna z mých virtuálních klientek, padesátiletá Sunny, se na mě obrátila tři měsíce po proděláním nemoci covid-19. Její celkový zdravotní stav se stabilizoval, ale stále měla některé přetrvávající příznaky včetně vyčerpání a nadměrného množství hlenu v hrudníku. Kardiolog jí potvrdil, že nemá žádné problémy s plícemi, ona nicméně hledala strategie na podporu zdravého lymfatického systému.

Vysvětlila jsem jí, jak lymfatický systém čistí zanesené sliznice a jakou roli hraje pro zdraví dýchacích cest, a řekla jsem jí, že lymfatická masáž byla původně vyvinuta ke zmírnění běžného nachlazení a viróz. Doporučila jsem jí sekvenci „Otevírání srdce a plic“ ze strany 157 a rovněž sekvenci „Ucpané nosní dutiny a alergie“ a „Břišní masáž“ na stranách 102 a 114. Doporučila jsem jí také eukalyptovou parní lázeň, pravidelné koupele v epsomské soli a protizánětlivé bylinky. Po dvou měsících mi Sunny napsala, že provádí automasážní sekvence třikrát až čtyřikrát týdně a že má doporučení měla zásadní dopad na odstranění stagnujících zbytků viru. Všechny mnou doporučené postupy se staly základem jejího arzenálu zdravotní péče.

Nyní jste se hlouběji seznámili se systémovou povahou proudění lymfy (s tím, jak je propojena se všemi tělními systémy a orgány a nakolik zásadní roli hraje při podpoře imunity a odstraňování zbytečných zánětů), jste tedy připraveni naučit se principům automasáže. Nezapomeňte, že automasážní sekvence vycházejí z vědeckých poznatků. Když pracujete s lymfatickým systémem, pracujete i s imunitním systémem. Jelikož se v mém vzdělání prolínají pohledy na léčení celého těla z několika různých kultur, vybízím vás k zapojení specifické uzdravující obrazotvornosti a k jejímu zahrnutí do automasážních sekvencí. Jestliže ke zdraví zaujmete multidisciplinární přístup, podpoříte svou tělesnou, duševní i duchovní pohodu zevnitř.

Než začnete, přijměte tyto skutečnosti do svého srdce a mysli. Dopřejte si péči! Automasáže jsou meditativními akty sebelásky a péče o sebe sama. Čím častěji budete toto umění praktikovat, tím více budete rozvíjet dříve nebývalou sebedůvěru, intuici a citlivost k potřebám svého těla.

Automasážní tahy, které budete provádět, se řídí specifickými schémata a míří k lymfatickým uzlinám s cílem zmírnit zánět. Tyto sekvence vyvolávají v těle dojem vlny. Přitom vytvářejí sací efekt, jenž vede ke vstřebávání tekutin, odplavování toxinů a detoxikaci celého organismu. Vaše lymfatická síť je tak úzce propojená, že když pracujete s jednou oblastí těla, můžete ovlivnit lymfatický oběh ve vzdálenějších částech systému. Má metoda funguje tak dobře proto, že nejprve, než uděláte cokoli jiného, stimulujete lymfatické uzliny – odtoky lymfy.

Používám přirovnání ke špíně usazené po obvodu vany. Když ji jdete vyčistit, co uděláte jako první? Většina lidí začne drhnout špinavý prstenec, někdo pustí vodu. Ve skutečnosti je třeba nejprve vyčistit odtok od vlasů. Co se jinak stane, až napustíte vodu do vany a začnete drhnout špínu? Vráti se voda plná bakterií.

Totéž platí pro lymfatické uzliny. Jestliže je stimulujete ještě předtím, než do nich natlačíte tekutinu, budou připraveny tekutinu z vašich tkání odsát. Proto lidem doporučuji, aby si před suchým kartáčováním promasírovali lymfatické uzliny. Pamatujte, že většina z nich se nachází v kloubech. Zdá se, že je tomu tak proto, aby měly co nejvíce pohybu a mohly fungovat a aby vás mohly chránit.

Pojďme se podívat na základy toho, jak to udělat.

PRINCIPY AUTOMASÁŽE

Níže uvedené hlavní zásady vám při výuce lymfatické automasáže umožní hluboce a bezpečně proniknout do světa vnímání lymfy. Nezapomínejte, že lymfa se z lymfatických uzlin pohybuje směrem k srdci. Při provádění sekvencí mějte na paměti principy lymfatických spádových oblastí, umožní vám to pohybovat tekutinou vždy správným směrem.

Krok 17

Zopakujte krok 9, protažení krku, skloňte ucho dolů směrem k rameni. Zhluboka se nadechněte a vydechněte a v protažení vydržte 10 sekund, poté uvolněte. Zopakujte na opačné straně krku. Na každé straně provedte dvakrát. Pokud vám to není nepříjemné, zakružte hlavou.

Krok 18

Zopakujte krok 2, „krční sekvenci“.

Krok 19

Zopakujte krok 1, stimulaci nadklíčkových lymfatických uzlin vpravo a vlevo na úpatí krku.



Bolest hlavy

Tuto sekvenci jsem vyvinula poté, co jsem se dozvěděla o převratném objevu glymfatického systému v mozku, zmiňovaném v kapitole 2. Nedávné studie ukázaly, že lymfatické cévy obklopující mozek hrají důležitou roli u neurozánětlivých onemocnění a mozkových infekcí. Glymfatický systém je pojmenovaný po gliových buňkách a lymfatickém systému, jehož činnost napodobuje. Díky jeho popisu chápeme, jak lymfatický systém ve spolupráci s mozkomíšním mokem odstraňuje během spánku z mozku přebytečné tekutiny, rozpuštěné látky a odpadní produkty a odvádí je prostřednictvím lymfatických cév.

Neurovědci zjistili, že lymfatické cévy pomáhají v mozku odstraňovat amyloidní plaky (shluky bílkovin vyskytující se v nadměrném množství u pacientů s Alzheimerovou chorobou a odpovědných za narušení buněčných funkcí). Tím ještě naléhavěji vyvstává nutnost kvalitního nočního spánku. Mozkové lymfatické cévy se postupem času zužují, takže se neurony hůře zbavují nečistot, a tudíž nemohou efektivně fungovat ani komunikovat.

Význam tohoto objevu nemohu dostatečně zdůraznit. Vedoucí pracovníci NIH jsou přesvědčeni, že ze studia pojítek mezi glymfatickým

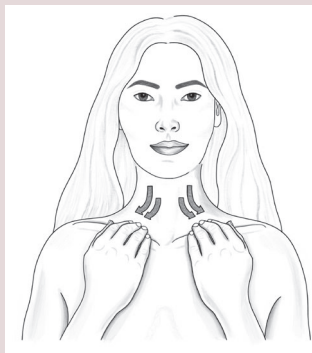
systémem a čištěním mozku od buněčných zbytků by mohly vzejít léky na neurologické poruchy. Zdraví lymfatického systému má zásadní význam i pro dobrou kondici zdraví mozku!

Zatímco vědci vyvíjejí metody k léčbě zúžených lymfatických cest, vy můžete odvést kus vlastní práce při automasáži, protože víte, podle jakých principů reagují lymfatické cévy na dotek a pohyb. Při této sekvenci zaznamenáte zmírnění bolestí hlavy, závratí a mozkové mlhy, protože budete zvyšovat rychlost vstřebávání a transportu buněčného odpadu. S popsáním postupem jsem dosáhla skvělých výsledků u klientů trpících migrénami, bolestmi hlavy ze stresu, chorobami, jako je lymeská borelióza, a autoimunitními poruchami spouštějícími bolesti hlavy, jako je třeba lupus.

Než začnete, připomeňte si, že tekutiny z pravé strany hlavy odtékají do pravých nadklíčkových lymfatických uzlin a z levé strany hlavy do uzlin na levé straně. Při této sekvenci si představujte tekutinu odplavující nečistoty podobně, jako když voda odnáší listí z okapů a vytváří tak cestu, kudy může bez námahy proudit čerstvá voda.

Krok 1

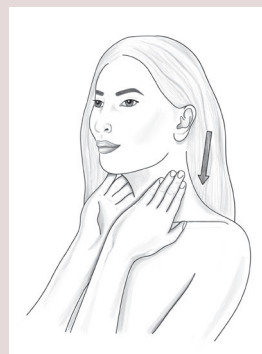
Stimulujte si pravé a levé nadklíčkové lymfatické uzliny na úpatí krku těsně nad klíčními kostmi. Konečky prstů **zatlačte** do prohlubní nad klíčními kostmi. Provedte pohyb ve tvaru písmene J a přitom **lehce** tlačte **dolů** a **ven** směrem k ramenům. Zopakujte desetkrát.



Krok 2

Provedte „krční sekvenci“, jež sestává ze tří kroků:

1. Položte si obě dlaně na úpatí krku. **Jemně** pulzujte kůži tahy směrem **dolů** ke klíčnímu kostem. Zopakujte desetkrát.
2. Položte ruce výše tak, aby malíčky spočívaly v prohlubních za ušima a konečky prstů směřovaly šikmo k uším. Dlaněmi napněte kůži směrem **dolů** ke krku. Zopakujte pětkrát.

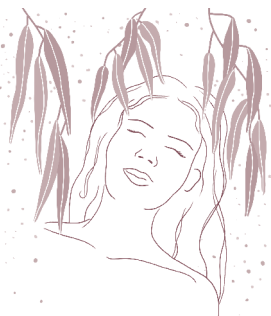


ZDRAVÉ ZAŽÍVÁNÍ

Hluboké brániční dýchání

Břišní masáž

Poruchy trávení



Zdraví našeho trávicího traktu často odráží realitu moderního života – od jídla přes stres, kterému jsme vystaveni, až po léky, které užíváme. Udržování střevní rovnováhy je však nezbytné pro dobrý stav imunitního systému i pro optimální trávení a zdravou barvu pleti.

Nadýmání a zažívací potíže jsou hlavním problémem většiny mých klientů. Tuto kolonku zaškrtaávají v mém vstupním dotazníku pravděpodobně nejčastěji. Jak jsem vysvětlila v kapitole 2, záněty střev jsou dnes velmi rozšířené. Z nemalé části se jedná o důsledky konzumace nekvalitních potravin, chemikálií a antibiotik, nicméně na našem břiše se podepisuje i stres. Klienti mi běžně říkají, že mají jídelníček založený z větší části na biopotravinách, přesto trpí nadýmáním. Téměř všichni přiznávají chronický stres, jenž je často skrytou příčinou jejich zažívacích problémů.

Západní kultura považuje masírování břicha za tabu, což je škoda, protože v břiše máme většinu životně důležitých orgánů a také několik lymfatických orgánů. Je zdrojem našeho bytí, během vývoje nás doslova vyživovala pupeční šňůra, jejímž pozůstatkem je pupek. Naše tenké střevo, tlusté střevo, játra, slezina, žaludek a žlučník mají svůj vlastní pohyb a motoriku, takzvanou peristaltiku, nezbytnou pro optimální fungování. Tyto orgány mohou být ovlivněny a zpomaleny stresem, jídlem a životním stylem. Mnoho lidí trpí zácpou nebo nepravidelným vyprazdňováním a dělá si stále s něčím starosti.

Když jsem nastoupila na vysokou školu, začala jsem mít kvůli hormonálním změnám, stresu a nezdravému jídlu ze školního bufetu velmi citlivé zažívání. Ať jsem snědla cokoli, byla jsem nafouknutá. Vypadalo to, že když se odváším na čokoládu být jen podívat, přiberu dvě kila.

Krok 25

Usmějte se. Zhluboka se nadechněte a při výdechu se usmějte a řekněte „ha“ jako při smíchu. Udělejte to alespoň pětkrát. Aktivují se tím vnitřní orgány, takže se smějte, jak dlouho jen chcete!

POZNÁMKA: Mám-li jen chvilku, dělám jen pohybovou část této sekvence. Pokud vás tlačí čas, můžete otevření odtoků vynechat. Jestliže však máte možnost provést sekvenci celou, zaznamenáte notný posun v hladině energie a zlepšení jasného myšlení.



Pomoc při kocovině

Stává se to. O nejlepších způsobech, jak se vypořádat s kocovinou bylo napsáno mnoho článků a traduje se i spousta lidových receptů. Lymfatická automasáž může být pro urychlení detoxikačního procesu velmi užitečná, protože odstraňování přebytečných toxinů z tkání je koneckonců úkolem lymfatického systému.

Mějte na paměti, že základem likvidace kocoviny je detoxikace. Kolikrát jste slyšeli, že jedním z nejlepších způsobů, jak se zbavit kocoviny, je vypotit se? Pocení totiž pomáhá odplavovat toxiny z těla a zvyšuje průtok krve.

Pokud navíc vypijete příliš mnoho alkoholu, může žaludek ztrácet schopnost ničit škodlivé bakterie, které z něj pak mohou pronikat do horní části tenkého střeva. Z lymfatického pohledu může dojít k narušení buněk produkujících hlen, jenž chrání žaludeční stěnu před poškozením kyselinou a trávicími enzymy, a výsledkem je zánět. To je důvodem, proč se vám po příliš mnoha sklenkách vína nebo martini nadýmá žaludek.

Musím přiznat, že popsanou sekvenci jsem sama na sobě provedla už mnohokrát a opravdu funguje. Jedná se o kombinaci sekvencí „Bolest uší“ ze strany 91 a „Bolest hlavy“ ze strany 97, s krátkou masáží břicha k tomu. Postup je speciálně navržený tak, aby napomohl zotavení, zbavil vás bolesti hlavy, potlačil zánět, obnovil životní energii a vyvolal radostnější pocity.

Zmírnění premenstruačního syndromu a příznaků perimenopauzy/menopauzy

Zmírnění příznaků premenstruačního syndromu (PMS)

V dávných dobách byla menstruace mezi ženami a dívkami oslavována jako posvátné období měsíce. V mnoha kulturách to byl a stále je vítaný čas na regeneraci – na vyživení a přijetí nové energie v souladu s měsíčním cyklem.

V dnešní době vnímá mnoho žen menstruaci jako nepříjemnou, nebo trpí bolestmi, křečemi a výkyvy nálad. Sídlo druhé, sakrální čakry je spojeno se smyslností, pocity, intimitou, emocemi a vztahy. Neučíme se, jak se orientovat ve svém emočním těle a jak ho zapojovat. Je běžné, že tuto stránku svého já v profesním životě potlačujeme nebo že nedůvěřujeme svým pocitům, když nám říkají něco jiného než náš rozum. Tato oddělenost se může nahromadit a vrcholit jako vlna během ovulace nebo menstruace.

Pánevní dutina je plná lymfatických uzlin, které lymfu odvádějí z pánevní oblasti do bederních lymfatických uzlin a poté do hrudního mízovodu, odkud se vrací do krevního řečiště. Není třeba je stimulovat vnitřně. Lymfatický oběh v této oblasti se zvýší zevním působením.

- Do vnějších kyčelních (ilických) uzlin přichází také tekutina z tříselných lymfatických uzlin na horním konci stehna, a poté se vrací do společných kyčelních uzlin – proto budete s tříselnými lymfatickými uzlinami pracovat v tomto pořadí.
- Do vnitřních kyčelních uzlin přichází tekutina z perinea (hráze), oblasti hýždí a pánevních útrob a poté odchází do společných kyčelních uzlin.
- Do společných lymfatických uzlin přichází také tekutina ze sakrálních uzlin i z oblasti močového měchýře a částí pochvy. Odtud pak odtéká do bederních lymfatických uzlin, kde se setkává s tekutinou, která tam byla odvedena z vaječníků a vejcovodů (u mužů z varlat).

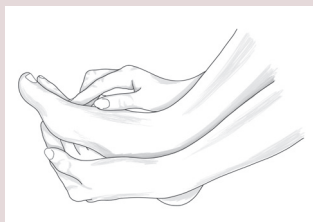
Když jsem se začala věnovat lymfatickým masážím, jedním z nejpřekvapivějších přínosů bylo to, že se mi podařilo zbavit se bolesti a nadýmání, které jsem měla každý měsíc při menstruaci. Prakticky všechny mé pacientky zaškrtnou ve vstupním formuláři několik kolonek spojených s premenstruačním syndromem (PMS). Křeče, citlivost prsou, přibývání

Krok 12

Zopakujte krok 10, masáž chodidla.

Krok 13

Položte si jednu ruku pod chodidlo na břicho u základny prstů a druhou ruku na nárt. Oběma rukama současně si dvacetkrát promasírujte chodidlo.



Krok 14

Zopakujte kroky 6 až 10 v obráceném pořadí. Promasírujte si dolní končetinu od chodidla vzhůru a do tříselných lymfatických uzlin.

Krok 15

Zopakujte krok 3, stimulaci tříselných lymfatických uzlin.

Krok 16

Zopakujte krok 1, stimulaci nadklíčkových lymfatických uzlin vpravo a vlevo na úpatí krku.

Krok 17

Zopakujte kroky 3 až 15 na druhé noze.



Sportovní poranění, předoperační péče a rekonvalescence a zjizvená tkáň

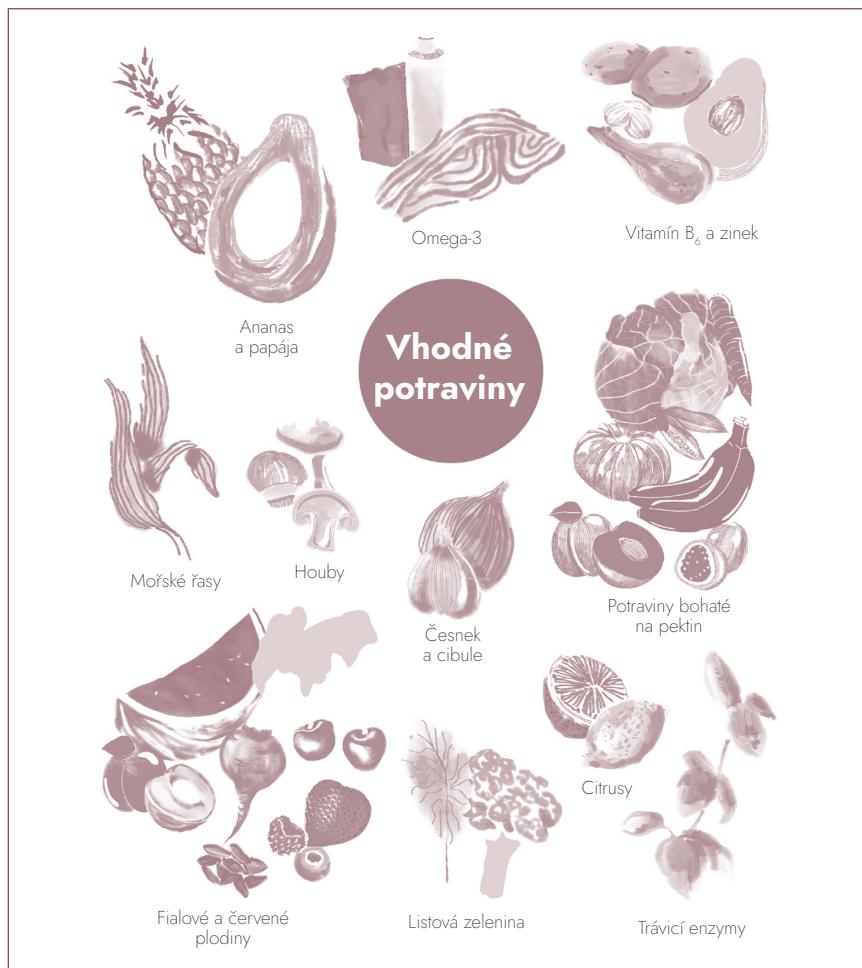
Všechna poranění mají společnou jednu věc – zánět. Jestliže jste si někdy podvrtili kotník nebo zlomili nějakou kost, viděli jste otok, který přirozeně vzniká jako součást procesu hojení. Pokud jste při chirurgickém zákroku nebo z jiných důvodů přišli o lymfatické uzliny, mohlo dojít k narušení nebo přerušení vašich lymfatických cév. Otok, bolest, zmrtnění nebo citlivost mohou často přetrvávat déle, než byste očekávali.

Lymfedém

Když jsem pracovala v UCLA Medical Center jako specialista na terapii lymfedému, poznala jsem skutečnou sílu lymfy. Lymfedém je stav, kdy se lymfa hromadí v tkáních a působí chronické otoky. Jedná se o důsledek zablokování lymfatického systému a typicky se objevuje v končetinách, ale může postihnout i trup, hlavu a další části těla. Může mít genetický původ (primární lymfedém je vrozený stav, kdy se člověk narodí s nevyvinutým nebo špatně vyvinutým lymfatickým systémem), být důsledkem úrazu v určité oblasti těla nebo vedlejším účinkem onkologické léčby, při níž byly ozařovány nebo chirurgicky odstraněny lymfatické uzliny (sekundární lymfedém). Mezi další stavy, které mohou lymfedém způsobit, patří lipedém a lymfatická filarióza. Lipedém je genetická porucha a je důsledkem nepravidelného ukládání tuku v těle. Protože se tukové zásoby obvykle koncentrují v určitých oblastech, mohou nakonec zablokovat lymfatické cévy. Lymfatická filarióza je tropické parazitární onemocnění přenášené komáry, při němž se do krevního oběhu dostávají filárie (vlasovci), které nakonec ucpou lymfatické cévy v končetinách.

Podle společnosti Lymphatic Education & Research Network (LE&RN) činí při chirurgickém odstranění čtyř a méně lymfatických uzlin asi 6% riziko vzniku lymfedému a při odstranění více než čtyř uzlin se zvyšuje na 15 až 25%. V současné době má lymfedém nejméně 30% onkologických pacientů a trpí jím 10 milionů Američanů. Ačkoliv se nejedná o tak zhoubné onemocnění, je pacientů s lymfedémem více než pacientů s Parkinsonovou chorobou, Alzheimerovou chorobou, ALS a AIDS dohromady. Celosvětově je jejich počet šokující – lymfedém může postihovat 140 až 250 milionů lidí.

Brzy jsem zjistila, že když ke mně pacienti začnou chodit hned po stanovení diagnózy a jsou důslední v lymfatické léčbě, případně i v používání kompresních pomůcek, lymfedém často zůstane mírný, bez ohledu na počet odstraněných lymfatických uzlin. Nejenže se snížilo riziko vzniku závažného lymfedému, ale zmírní se i vedlejší účinky – u pacientů se méně často objevuje necitlivost, neuropatie, nadýmání, poruchy trávení a omezení rozsahu pohybu. Lékařská komunita v současné době skutečně doporučuje včasnou léčbu s cílem minimalizovat šíření tohoto onemocnění.



- **Mořské řasy.** Mořská zelenina obsahuje vlákninu a skvělé minerály, které pomáhají při hubnutí a ozdravení střev. Řasy jsou také bohaté na vitamíny A, B, C a E a železo a jsou dobrým zdrojem jódu, který pomáhá funkci štítné žlázy.
- **Ananas a papája.** Obsahují bromelain, jenž má silné protizánětlivé účinky a podporuje trávení. Mnoho mých klientů užívá po chirurgickém zákroku doplněk stravy s ananasem nebo papájou na snížení otoku.
- **Citrusové plody.** Pomeranče, grapefruity, mandarinky, citrony a limetky obsahují enzymy a vitamin C, které podporují trávení a jsou prospěšné pro játra. Zejména bílá vrstva mezi oplodím (kůrou) a dužinou

a ovesné vločky. A pokud máte rádi voňavou koupel, přidejte několik kapek čistého esenciálního oleje. Různé oleje mají různé terapeutické účinky: levandule, růže a heřmánek jsou obzvláště dobré pro relaxaci, citron, máta peprná a rozmarýn pomáhají při překrvení, šalvěj muškátová a ylang-ylang volím, jakmile chci mít pocit něčeho luxusního a požitkářského. Když mám čas, nakrájím si do koupele také plátky okurky a grapefruitu.

Stačí napustit vanu horkou vodou, nasypat do ní 2 vrchovaté šálky epsomské soli a nechat ji rozpustit. Možná se budete muset trochu více ponořit, aby se voda dostala až k lymfatickým uzlinám na krku. Čas od času se posadte, aby si hlava odpočinula od horka. Abyste dosáhli plného léčebného účinku, dopřejte si alespoň 20 minut a během koupele i po ní nezapomeňte pít hodně vody. Skvělé jsou rovněž koupele nohou v epsomské soli, o kterých je známo, že zvyšují cirkulaci lymfy. Naplňte kbelík nebo velké umyvadlo horkou vodou, přidejte 1 šálek epsomské soli, ponořte nohy a užívejte si.

POZNÁMKA: Diabetici nesmějí epsomskou sůl používat, protože může vysušovat pokožku a komplikovat stávající problémy s nohama. Pokud trpíte lymfedemem, nekoupejte se v horké vodě, ale ve vodě o tělesné teplotě.

Recepty na koupelové směsi

Pokud chcete svůj koupelový rituál posunout na vyšší úroveň, nabízím vám několik jednoduchých domácích receptů, které vám poskytnou terapeutické účinky i pocit hýčkání!

Detoxikační lázeň. Připravte si detoxikační směs ze 2 šálků epsomské soli, ½ šálku jablečného octa, ¼ šálku jedlé sody (pomáhá odstranit bakterie, pachy a kyselost a zklidnit podráždění kůže zahrnující svědění, otoky a candidu) a libovolných bylinek podle vlastního výběru (doporučuji heřmánek a měsíček). Kyselina v jablečném octě na sebe naváže toxiny a usnadní jejich odstranění z těla a draslík pomůže rozrušit hlen a pročistit lymfatické uzliny. Naplňte vanu horkou vodou a přidejte detoxikační směs. Koupejte se alespoň 15 až 20 minut a poté se osprchujte. Tato koupel je obzvláště prospěšná pro regeneraci po sportovních výkonech, při bolestech svalů a pro detoxikaci.

až 2 milimetry) než viditelné světlo (vlnová délka 400 až 750 nanometrů), přitom ale mají řadu výhod.

Vzdálené infračervené světlo prostupuje povrchem kůže až na úroveň buněk, čímž podle některých nejnovějších studií může snížit krevní tlak, rozjasnit pleť a usnadnit hubnutí, protože v infrasauně lze údajně spálit až 600 kalorií za pouhých 30 minut. Infračervené sauny také pomáhají při detoxikaci, úlevě od bolesti a tvorbě kolagenu a bílých krvinek. A protože se v nich dá mnohem pohodlněji pobýt po delší dobu než v běžných saunách, nebudete mít potíže s dýcháním, ani se extrémně nepřehřejete, jako je tomu v konvenční sauně.

Infračervené lasery

Mezi odborníky v oblasti lymfatické terapie začínají pronikat osobní lasery využívající stejnou infračervenou technologii, jež byly schváleny agenturou FDA (U.S. Food and Drug Administration) ke zmírnění zánětu a otoku u jedinců s lymfedémem. Laser vytváří na buněčné úrovni fotochemickou reakci, která proniká do tkáně a ovlivňuje buněčné metabolické procesy, čímž podporuje průtok krve a lymfy. Používá se k usnadnění hojení kožních ran, sportovních poranění, bolestivých svalů a natažených vazů.

POZNÁMKA: Pokud vám hrozí lymfedém nebo hromadění lymfy, poraďte se s lymfoterapeutem, zda jsou pro vás sauny a lasery bezpečné.

Světelná terapie

Světelná terapie je mezi zájemci o lymfatické zdraví stále oblíbenější. Jedná se o neinvazivní technologii, která ke stimulaci uvolňování vázaných proteinů a dalších vazebných látek, které způsobují otoky a blokády v buněčných shlucích, využívá elektrické signály a světelné fotony. Světelná terapie používá konkrétní vlnové délky k nápravě nerovnováhy elektromagnetického náboje buněk. Uvádí se, že uvolňuje nahromaděné tekutiny a umožňuje jim snadnější pohyb lymfatickými cestami.

Za světelnou terapií stojí teorie, podle níž jsou interakce lymfatických bílkovin především elektrické. Možná jste slyšeli o terapii barevným světlem, takzvané chromoterapii, jež má ve svém spektru sedm barev. Některá zařízení nabízejí tuto technologii při ošetření obličeje, protože červené, fialové nebo modré světelné masky se používají k čištění mikrobiomu obličeje a k potlačení bakterií způsobujících akné. Mnoho společností využívá

Chůze



Chůze bude vždy jedním z nejjednodušších způsobů, jak si do života vnést pohyb. Každá procházka vám okyslíčí plíce, rozproudí lymfatický systém a přivede do života radost, propojení, tvořivost a perspektivu.

Jedná se o šetrný způsob rozpohybování lymfy bez přetěžování kloubů. Nyní, když víte, že hlavní lymfatické odtokové cesty procházejí klouby v těle, přemýšlejte o ergonomii pohybů, jež se při chůzi dějí. Kmitáte pažemi, čímž stimulujete uzliny v podpaží, činností nohou a stehem poháníte lymfu, a abyste si užili výhled, otáčí se krk z jedné strany na druhou.

Chůzi lze provozovat v každém věku. Měla jsem klienty, kteří podstoupili onkologickou léčbu a říkali, že jediné, na co mají energii, je procházka kolem bloku. Takovým lidem říkám, že je to fantastické, protože tím podporují svůj lymfatický oběh a zároveň si zlepšují imunitu.

Chůzí k dobrému lymfatickému zdraví

Jednou jsem měla šestaosmdesátiletou klientku, které zdánlivě z ničeho nic začaly otékat kotníky. Na dotaz, kdy si poprvé všimla nástupu příznaků, mi sdělila, že jí nedávno zemřel pes, takže přestala chodit třikrát denně ven. Řekla jsem jí, že s přibývajícím věkem mohou žilní stěny kolabovat a lymfa se tudíž po těle hůř pohybuje. K jejímu hromadění u této ženy přispěla i ta prostá skutečnost, že začala méně chodit.

Jakmile se naučila několik jednoduchých tipů na lymfatickou automasáž a vrátila se k pravidelné chůzi, otoky ustoupily.

Posilování



Z fyziologie je známo, že stahy hladké svaloviny, k nimž dochází působením kosterních svalů při posilování, pohánějí lymfu. Podle vědeckých zjištění posilování prospívá i lidem s lymfedémem, lipedémem a celulitidou, protože zmenšuje tukové buňky a může z dané oblasti také odvádět přebytečnou lymfu. Když jsem kdysi začínala pracovat jako lymfedémový terapeut, mohly osoby ohrožené jeho vznikem

SLOVNÍČEK LYMFATICKÝCH POJMŮ

- Aferentní (přívodné) lymfatické cévy:** Cévy, jimiž tekutina obsahující antigeny a také buňky, které antigeny prezentují na svém povrchu, přichází do lymfatických uzlin, kde se nacházejí efektorové, paměťové a regulační T-buňky.
- Anastomóza:** Spojení mezi lymfatickými cévami, které se při lymfatické masáži používá k přesunutí tekutiny z přetížené části těla do zdravěji fungující oblasti. Například interaxilární anastomóza přesouvá tekutinu přes hrudník z jedné strany na druhou.
- Axilární lymfatické uzliny:** Lymfatické uzliny v podpaží, které odvodňují větší část paže, prsu a horní části trupu.
- Bezpečnostní faktor:** Bezpečnostní funkce, která reaguje na zvýšení lymfatické nálože zvýšenou schopností transportovat lymfu.
- Cisterna chyli:** Váček na začátku hrudního mízovodu, do kterého se vstřebává tuk z tenkého střeva, jenž dodává lymfě mléčně bílou barvu.
- Eferentní (odvodné) lymfatické cévy:** Cévy, které odvádějí tekutinu z lymfatických uzlin po její filtraci/vyčištění.
- Funkční rezerva:** Vztah mezi lymfatickou náloží a transportní kapacitou. Umožňuje lymfatickému systému reagovat na zvýšení objemu lymfy zvýšením schopnosti jejího transportu.
- Glymfatický systém:** Síť lymfatických cév v mozku, které prostřednictvím mozkomíšního moku odstraňují odpadní látky.
- Hlubší lymfatická síť:** Hlubší oblasti těla, například kmeny a mízovody, které jsou zodpovědné za návrat přefiltrované lymfy do krevního oběhu v místě spojení vnitřní hrdelní žíly a podklíčkové žíly.
- Hrudní mízovod:** Největší lymfatická céva v těle; začíná v břiše, vede středem těla a vrací lymfu do krevního řečiště do levé podklíčkové žíly poblíž krku.

Knize o lymfě přejí nejen velký zájem, ale především to, aby se pro vás stala návodem na zdravý a dlouhý život. Lisino poselství souzní s mým názorem „Kdo není zdrav, může si za to sám“. Lymfa a lymfatický systém jsou důležitým obranným a detoxikačním orgánem, a proto, stejně jako autorka knihy, péči o ně přikládám zásadní význam.

MUDr. Josef Jonáš, tvůrce detoxikačního systému Marion

Zlepšete své zdraví díky tomuto vůbec prvnímu průvodci lymfatickou automasáží

Technika lymfatických masáží se stala jednou z nejoblíbenějších metod současnosti díky úžasným výsledkům, mezi než patří jemnější pleť, plošší břicho, silnější imunita a detoxikace celého těla. Lymfatická drenáž funguje proto, že lymfatický systém – složité řečiště, které se táhne celým tělem těsně pod kůží a spojuje se hluboko uvnitř těla – propojuje všechny ostatní systémy v těle. Když proudí lymfa, proudí i vše ostatní.

V této průkopnické knize zkušená terapeutka Lisa Levitt Gainsley vysvětluje, jak si můžete sami zlepšit kondici svého lymfatického systému.

Ať už chcete jen vypadat dobře a cítit se co nejlépe, nebo se potýkáte s vážnějším zdravotním problémem, tato kniha vám nabídne praktické postupy, které vám pomohou nejen udržovat tělo bez bolesti a stagnace, ale i dosáhnout klidnějšího stavu mysli a zvýšit svou energii – jen díky několika minutám denně, ať už jste kdekoliv.



LISA LEVITT GAINSLEY, CLT, je certifikovaná lymfoterapeutka v oblasti lymfatického zdraví a posledních dvacet let se věnuje soukromé praxi. Lisa je průkopnicí v praxi lymfatické automasáže. Věří v sílu sebeléčení a důvěru, která vzniká na základě jasných záměrů a vědecky podložených metod.

www.cestykezdravi.cz



cestykezdravi
by anag