

Global Research: Ako veľmi sa nedá vyhnúť tretej svetovej vojne?

- CZ24 News | 20. března 2024

SVĚT: Lymfatický systém je náš správce imunitní sítě, jehož úkolem je udržet vnitřní i vnější toxiny a vetřelce mimo naše tělo.

V této sérii prozkoumáme skutečnou sílu naší imunity a orgánů, které nás neúnavně chrání. Poskytneme také praktické způsoby, jak tyto životně důležité dary určené k ochraně našeho těla chránit.

Lymfatický systém je správce imunitní sítě, který má za úkol udržet vnitřní i vnější toxiny a vetřelce mimo naše tělo. Je skutečně odrazem zázračného záměru, bezchybné struktury i funkce.



Zázračný imunitní systém. (The Epoch Times)

Lymfatický systém zajišťuje cirkulaci čiré tekutiny zvané lymfa prostřednictvím rozsáhlé a složité sítě cév v celém těle, čímž odstraňuje odpadní látky, toxiny a cizorodé částice včetně virů.

Lymfatický systém je recyklátorem a uklízečem imunitního systému. Úzce spolupracuje s kardiovaskulárním systémem a vypadá podobně – síť žil dopravujících tekutinu. Tyto dva systémy mají různé úkoly a pracují v tandemu. Ale zatímco krev má k dispozici srdce, které ji pumpuje do celého těla, lymfa se při cirkulaci spoléhá na zcela jiný mechanismus.

Původ lymfy

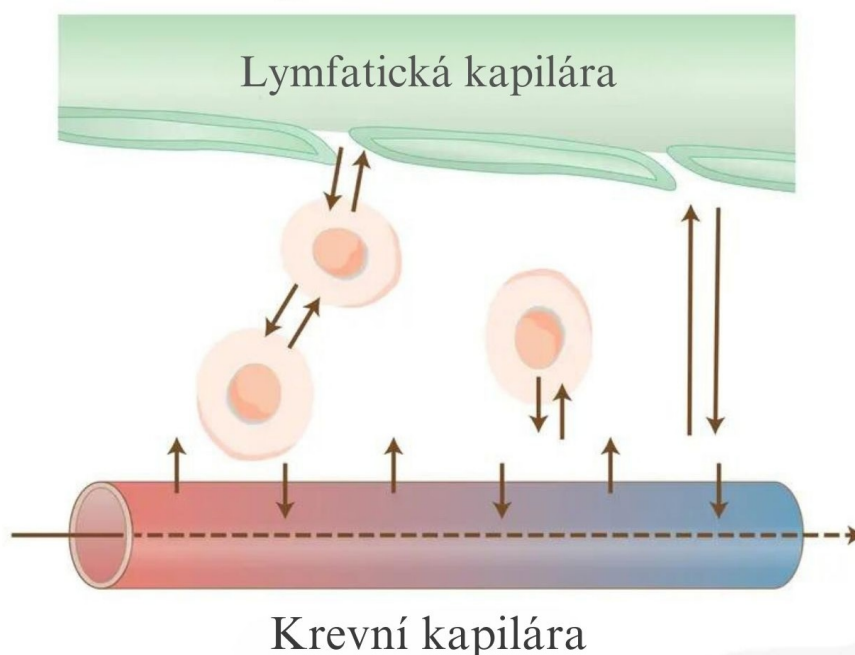
Lymfa pochází z krve.

Krev cirkuluje po celém těle a přenáší živiny a kyslík prostřednictvím četných drobných cév zvaných kapiláry.

Kapiláry ukládají živiny a krev do prostoru mezi buňkami, který tvoří [jednu šestinu](#) celkového objemu našeho těla.

Kapiláry také z těchto prostor zpětně vstřebávají drobné složky. Velké částice, jako jsou bílkoviny a komplexy lipidů a bílkovin, které se nemohou zpětně vstřebat do kapilár, se však vstřebávají do lymfatických cév a tvoří lymfu.

Původ lymfy



EPOCH HEALTH

EPOCH
TIMES
ČESKO

Vstřebávání lymfy z krevních kapilár. (The Epoch Times)

Jiné složky, jako jsou toxiny a viry, jsou často příliš velké na to, aby se mohly zpětně vstřebat do krve, a jsou proto vychytávány lymfatickým systémem.

Recyklátor živin a tekutin

Lymfatický systém také absorbuje přebytečnou tekutinu mezi buňkami a recykluje ji zpět do krve, odkud se vrací zpět do oběhu. Průměrný člověk má objem [krve pět litrů](#), přičemž lymfou protékají přibližně [dva až tři litry](#) denně, čímž se recykluje až polovina objemu krve.

Bez proudění lymfy by zdravý člověk zemřel do [24 hodin](#). A když člověk trpí výrazným krvácením, průtok lymfatickými cévami [se zvýší](#), což je důkazem dynamické úlohy lymfatického systému při udržování objemu krve.

Ačkoli je lymfa čirá, obsahuje velké množství živin, včetně bílkovin a tuků.

Lymfa proudící střevy přímo absorbuje velké molekuly tuku a slouží jako hlavní součást [řetězce zásobování](#) těla tukovými živinami. Lymfatický systém také pomáhá odstraňovat tuk z těla.

Likvidátor odpadků a čistič

Lymfa znamená ve staré řečtině „[pramenitá voda](#)“, což naznačuje její funkci čistit naše buňky a orgány.

Náš lymfatický systém odstraňuje z buněčného prostoru látky, které jsou příliš velké na to, aby je vstřebaly kapiláry, včetně poškozených rakovinných buněk nebo buněčných zbytků a dalších látek souvisejících s nemocemi, jako jsou bakterie, viry, zánětlivé faktory, toxiny a vakcíny.

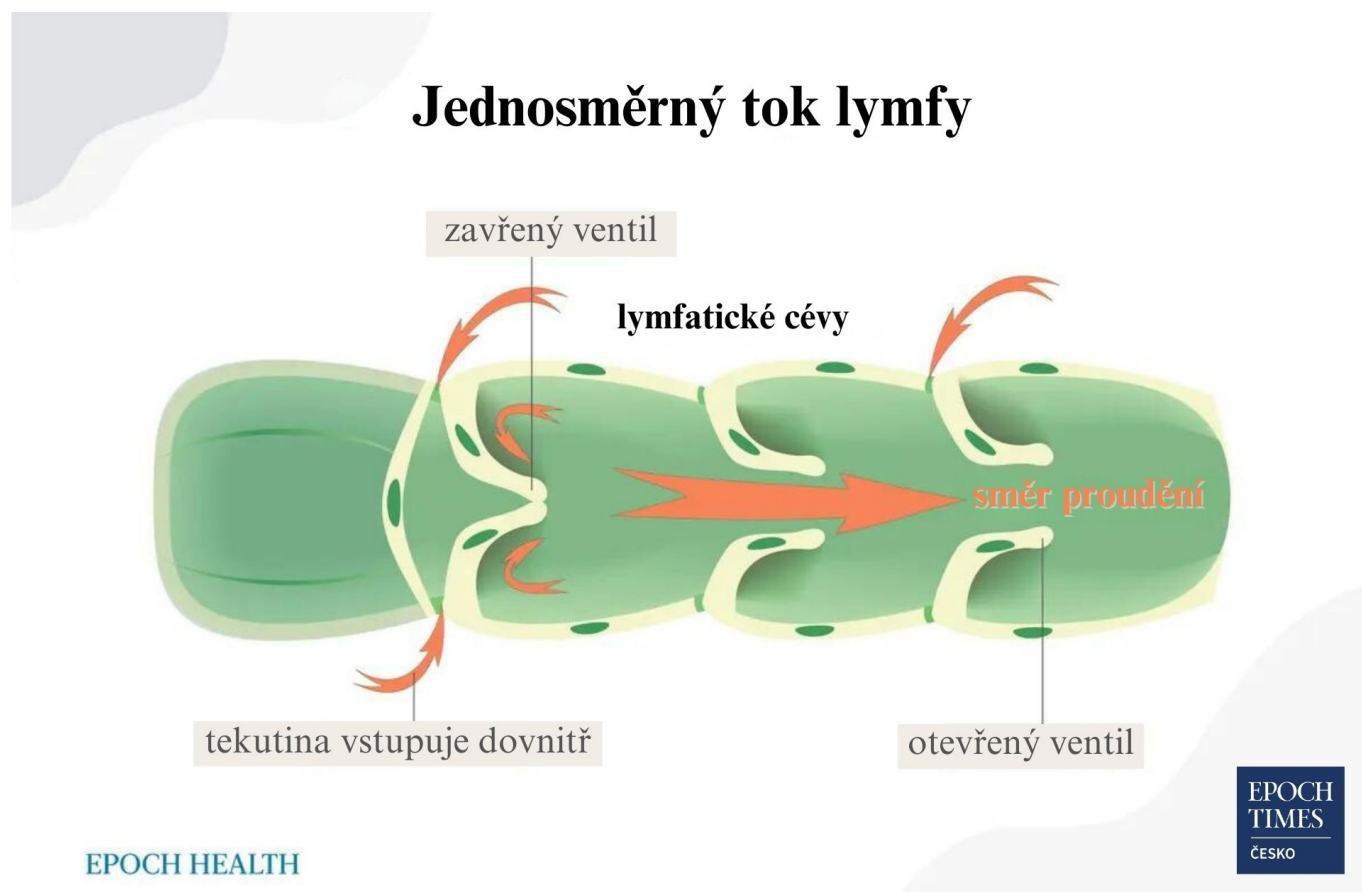
Naše tělo je pravidelně vystaveno nespočtu škodlivin: více než 82 000 různých toxinů ([pdf](#)), výrobkům na chemické bázi, průmyslově zpracovaným potravinám a přirozenému odpadu, který naše

buňky denně produkují.

Tekutiny, zárodky a viry mohou vstupovat do lymfatických cév, ale nemohou je libovolně opouštět.

Všechny nashromážděné toxiny a vetřelci jsou transportováni do lymfatických uzlin, kde se vyčistí.

Lymfatické uzliny však nedělají jen to, že odstraňují nežádoucí látky, ale hrají také důležitou roli v imunitních funkcích.



Lymfatické cévy jsou dokonale navrženy tak, aby umožňovaly pouze jednosměrný tok. V cévách jsou ventily, které se otevírají pouze jedním směrem. (The Epoch Times)

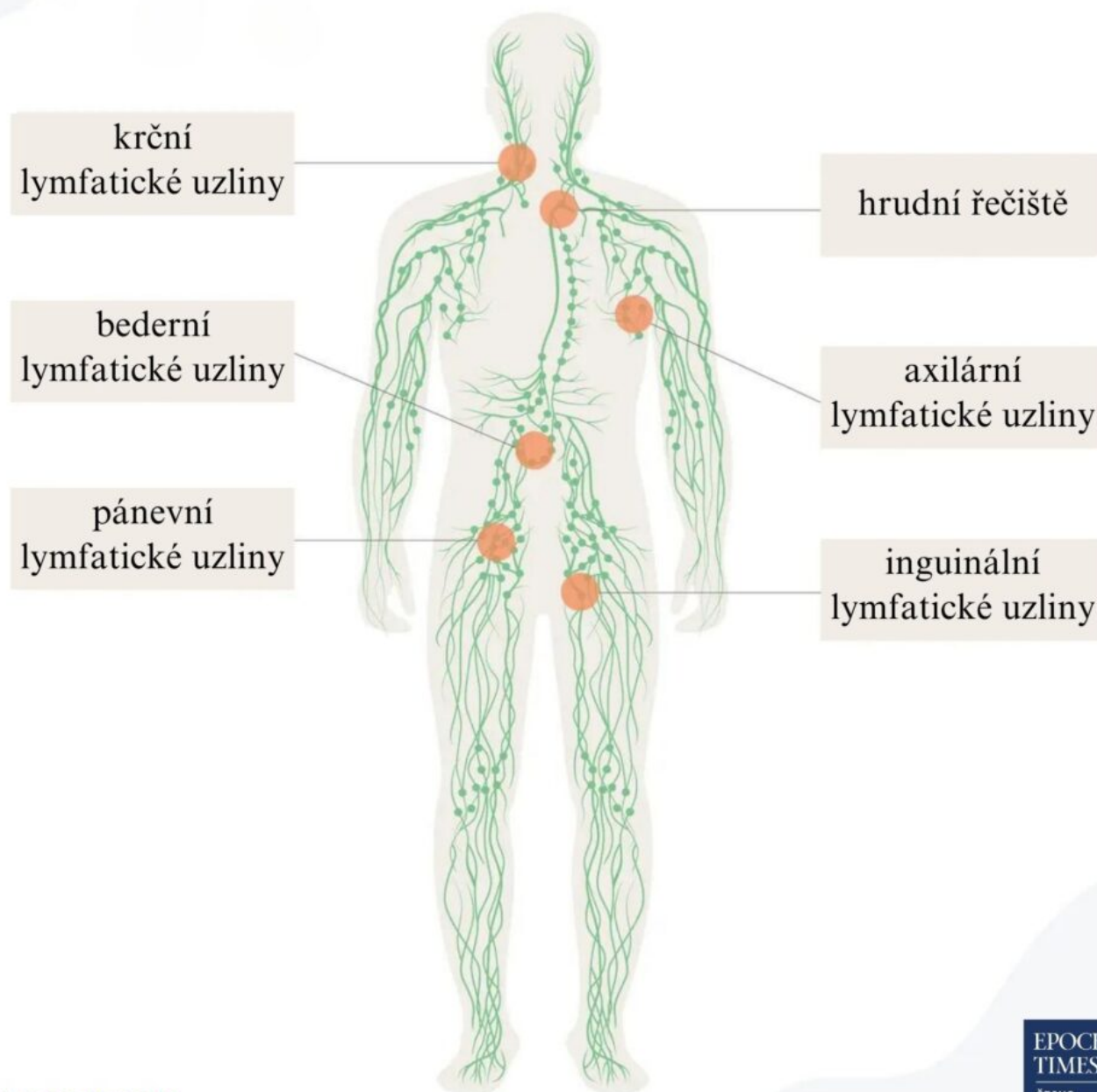
Strategicky umístěné hradby: Lymfatické uzliny

Protože se lymfatický systém zbavuje nežádoucích látek, je dokonale připraven odhalit a reagovat na všechny patogenní viry a bakterie. Lymfatický systém může reagovat tvorbou protilátek a zralých imunitních buněk, které nám pomáhají v boji proti napadajícím bakteriím nebo virům.

V každé kritické poloze těla se nacházejí drobné fazolovité útvary, které slouží jako centrální imunitní uzly zvané [lymfatické uzliny](#). Ty filtrují veškerou lymfatickou tekutinu. Imunitní buňky uvnitř uzlin pak pohlcují a ničí odfiltrované patogenní látky, a chrání tak tělo před šířením infekcí.

Některé lymfatické uzliny jsou seskupeny pod kůží, zejména na krku, v podpaží a v tříselech. Jiné se nacházejí hluboko v těle v okolí životně důležitých orgánů.

Lidský lymfatický systém



EPOCH HEALTH

EPOCH
TIMES
ČESKO

Lidský lymfatický systém je správcem imunitní sítě. (The Epoch Times)

Celkem máme přibližně [800 lymfatických uzlin](#), které monitorují stav našich buněk a tkání na mikroskopické úrovni.

Zdravý člověk má zdravý lymfatický systém s neustálým plynulým prouděním lymfatické tekutiny, která dokáže z našich tkání a buněk odstraňovat rakovinné buňky, viry, toxiny a další látky, čímž zabráňuje začarovanému kruhu nemocí.

I lehké onemocnění lze účinně vyřešit díky mocné samoléčebné schopnosti lymfatického systému, a vyhnout se tak následkům, které se léčí obtížněji.

Specializovaná střevní lymfatická tkáň

Vše, co člověk spolkne, se nakonec dostane do tenkého střeva.

Tenké střevo je proto vystláno [speciálním typem slizniční lymfatické tkáně](#), nazývané *Peyerovy skvrny*, které se podobají lymfatickým uzlinám.

Tato lymfatická tkáň často odebírá vzorky materiálu v tenkém střevě, rozpoznává a ničí potenciální patogeny a udržuje střevní flóru na odpovídající úrovni, čímž předchází velkému počtu infekcí.

Příznaky poškození lymfatického systému

Když se lymfatická uzlina zvětší nebo zčervená, je to často způsobeno nahromaděním toxinů, virů nebo jiných patogenů.

Vzhledem k jednosměrné pasivní konstrukci se mohou cévy také ucpat.

Přetížený lymfatický systém může vést k hromadění různých toxinů nebo metabolických odpadů v prostoru mezi buňkami, které v podstatě obklopují buňky odpadem.

[Nový výzkum](#) odhalil, že lymfatický cévní systém hraje významnou roli při mnoha zdravotních potížích. Defekty ve struktuře nebo funkci lymfatického systému byly odhaleny při:

- obezitě
- ateroskleróze
- srdečním infarktu
- Alzheimerově chorobě
- Parkinsonově chorobě
- mrtvici
- traumatu
- nádoru
- zákalu (glaukomu)
- zánětlivém onemocnění střev

I nepatrné změny lymfatických funkcí mohou mít vliv na schopnost organismu bojovat s nemocemi.

Mezi příznaky nefunkčního lymfatického systému patří:

- [mozková mlha, pokles kognitivních funkcí](#)
- [chronická únava](#)
- [nevolnost, bolesti břicha a průjem](#)
- [nadváha](#)
- [otoky kloubů, bolest a únava](#)

Jednoduché způsoby, jak zvýšit tok lymfy

Jednosměrný lymfatický systém nemá aktivní čerpací mechanismus a potřebuje [pasivní a aktivní](#) pohyby, aby lymfa proudila. Mezi ně patří dýchání, střevní činnost, fyzický pohyb a svalové kontrakce. To vše stlačuje lymfatické cévy, vytváří tok lymfy a vytlačuje toxiny z těla.

Pokud zjistíte, že se u vás projevují příznaky ucpaného lymfatického systému, detoxikujte své tělo posílením lymfatického toku pomocí následujících metod.

Spánek

Dostatek spánku je důležitý. [Studie](#) publikovaná v časopise *Science* zjistila, že během spánku mozkový lymfatický systém odstraňuje neurotoxiny (např. beta-amyloid, který je spojován s Alzheimerovou chorobou) z mozku a míšního moku.

Studie zdůrazňuje důležitost dostatečného spánku pro plný průběh tohoto procesu vyprazdňování mozku.

Cvičení

Lymfatický tok se během cvičení velmi rozproudí v důsledku kontrakcí okolních svalů a pohybu těla. To vytváří tlak na tok, který často zvyšuje tok lymfy [10 až 30krát](#).

Hluboké dýchání

Lymfa se vrací do krevního systému kanálem v horní části hrudníku. Hluboké dýchání tento proces podporuje, protože vytváří sání.

Studie zjistila, že jemné cvičení paží v kombinaci s hlubokým dýcháním může [výrazně zlepšit](#) lymfatickou překážku v pažích.

Zdravá výživa

Konzumace zdravých, přírodních a plnohodnotných potravin a vyhýbání se průmyslově zpracovaným potravinám s vysokým obsahem konzervačních látek snižuje detoxikační zátěž lymfatického systému.

Jedna studie ukazuje, že strava s [vysokým obsahem tuků](#) oslabuje funkci lymfatického systému. Jiná studie ukázala, že pití vody může [zvýšit průtok lymfy](#) a podpořit tak vstřebávání živin ve střevech.

Zelená zelenina obsahující [antioxidační chlorofylin](#) a [zázvor](#), [citrusové plody](#), [lněné semínko](#) a [česnek](#) mohou pomoci snížit riziko přetížení lymfatického systému.

Pití dostatečného množství vody

Dehydratace může způsobit, že lymfa je méně tekutá, což vede k překrvení a pomalejšímu vylučování toxinů.

Pití dostatečného množství vody je pro udržení zdravého toku lymfy zásadní. Čím více je tělo hydratované, tím lépe může lymfatický systém odplavovat toxiny.

AUTOR: Germán Gorraiz López Překlad: S.S.

[ZDROJ](#)