

Kako lahko sami spodbudimo delovanje limfnega sistema

Julija Kutin, članica skupine za spremembo življenjskega sloga pri ZDSSS

Objavljeno v reviji: *Rikoss 2023 / 2*

V tem članku boste spoznali, kako pomembno je pravilno delovanje limfnega sistema in našli koristne nasvete in navodila, kako ga vzpodbuditi. Limfna drenaža je tehnika, ki spodbuja pretok limfe po telesu. Boljša cirkulacija pa hitreje odpravlja strupe iz vseh delov telesa, zmanjšuje otekline in kot boste lahko prebrali v članku, prinaša še veliko drugih koristi. Med drugim pripomore tudi k boljšemu počutju. Odkrijte, kako pravilno izvesti limfno drenažo doma, in uživajte v njenih pozitivnih učinkih na telo in zdravje nasploh.

V devetdesetih so slepe in slabovidne dijake večinoma usmerjali v svet telefonije ali fizioterapije. Slednje me je precej zanimalo, vendar sem bila preveč obsedena z matematiko in tako me je takrat precej aktualno računalništvo s svojim bujnim razcvetom posrkalo na svojo stran. V meni pa je tlelo veselje do masiranja. Zelo pogosto sem bila presrečna, ko mi je kateri od mojih družinskih članov zadovoljen polaskal češ, da ga je moje, sicer necertificirano znanje, rešilo bolečin (največkrat v hrbtu) ali pripomoglo k boljši gibljivosti katere od poškodovanih okončin.

Z masažo sem se prvič srečala na enem od taborov slepih in slabovidnih ob Kolpi. Dodatna znanja in prijeme sem našla na internetu. Letošnjo zimo pa je prišel čas za tudi bolj strokovni poduk. Opravila sem tečaj klasične masaže, protibolečinske masaže s terapijo trigger (prožilnih) točk, tečaj športne masaže in tečaj danes še precej skrivnostne limfne drenaže. Glede na moj način preživljanje vikendov, je to zahtevalo veliko odpovedovanja smučanju in drugim športnim aktivnostim. Na mojo veliko srečo je bilo bolj slabo vreme to zimo z vsemi silami na moji strani, da mi ni bilo preveč težko prebiti šest vikendov v zaprtem prostoru. Izplačalo se je.

Limfna drenaža ni nekaj, s čimer bi si, če smo seveda zdravi, tudi z ne prav strokovnimi prijemi lahko kakorkoli škodili. Prinaša nam veliko dobrega, tako na krajši, še veliko več pa na dolgi rok. Prav zato sem se odločila učinke in preproste tehnike, ki jih lahko izvajamo tudi sami, predstaviti na skupini Nov življenjski slog. Eden glavnih elementov zdravega življenjskega sloga je namreč razstrupljanje telesa, k čemur z limfno drenažo lahko ogromno pripomoremo. Zaradi nad pričakovanji pozitivnega odziva članov skupine je nastal ta članek, ki bo mogoče še komu doprinesel k boljšemu počutju, lepšemu videzu kože ali morda celo odpravi celulita ali oteklin.

V primeru, da imate katero od naslednjih kontraindikacij, pa se je le bolje prej posvetovati z terapevtom: zdravljen maligna obolenja, kronična vnetja, bronhialna astma, nizek krvni pritisk, funkcijske motnje ščitnice. Še posebej moramo biti previdni, če se soočamo s trombozo, popuščanjem srca, nezdravljenimi maligni tumorji z možnostjo metastaz, akutnimi vnetji, bakterijskimi vnetji, vročinskimi stanji idr.

Limfni sistem je eden najbolj spregledanih, a hkrati najpomembnejših sistemov v telesu. Sestavljajo ga limfna tekočina, limfni vozli, vranica, timus, mandlji in kostna sredica.

Že 400 let pred našim štetjem je Hipokrat govoril, da imamo žile, po katerih se pretaka bela kri. Ta bela tekočina naj bi bila odgovorna skoraj za vse bolezni človeka. Leta 1932 je dr. Vodder razvil svoje tehnike in jih začel uporabljati kot masažni terapevt. Danes je znanih več tehnik. Najbolj pa se uporablja Voddrova, ki se je v 50-ih letih, ko se je bilo vnetih bezgavk še prepovedano dotikati, z avtorjevimi predavanji začela širiti po Evropi. Leta 1964 je dr. Vodder s svojo tehniko seznanil zdravnika Johannesasa Asdonka in njegovo ženo Christo Bartetzko, ki sta bila najbolj uspešna pri uveljavitvi te tehnike v kozmetiki in medicini. Začela so nastajati društva za RLD (ročno limfno drenažo), limfološke klinike, nastali so učbeniki in zaradi izjemnih uspehov je to tehniko zdravstvo uvrstilo med konvencionalne medicinske tehnike.

Limfna drenaža je edina masažna tehnika, ki je priznana v konvencionalni medicini. Pogoj za naše zdravje je namreč dobro delovanje limfnega sistema, za katerega lahko rečemo, da je naš obrambni sistem pred patogeni, ki delajo škodo našemu zdravju. To je sistem, ki je povezan z vsemi ostalimi sistemi v telesu. Limfna drenaža se v zdravstvenih in rehabilitacijskih ustanovah ter v zdraviliščih zaradi pomanjkanja terapevtov, ki znajo izvajati ročno limfno drenažo, izvaja predvsem strojno. Ročna limfna drenaža je precej učinkovitejša, ker postopek lahko veliko bolj prilagajamo stanju dela telesa, kjer jo izvajamo. Za namene boljšega počutja, razstrupljanja telesa, lepše kože, si limfno drenažo lahko izvajamo tudi sami, če le nimamo kontraindikacij, oziroma okvarjenega limfnega sistema. V tem primeru nam obvoje lahko strokovno naredi le ustrezno usposobljen terapevt.

Limfni obtok

Limfni obtok je poleg krvožilja drugi najpomembnejši transportni sistem v našem telesu, ki ima dve nalogi:

- regulacija ravnotežja tekočin in
- imunska obramba - obramba našega notranjega okolja pred "vsiljivci".

Človeški krvni obtok poganja srce in oskrbuje celice s hranilnimi in drugimi, za pravilno delovanje celic potrebnimi, snovmi: kisik, soli, aminokisliline, maščobne kisline, hormoni in plazemski proteini. Te so v krvni plazmi, ki s kapilarno filtracijo difundira (zaradi razlik v tlakih se prefiltrira) skozi stene kapilar v medcelični prostor – v medceličnino. To je intersticijska tekočina, ki obdaja prav vsako celico v organizmu. Lahko rečemo, da je intersticijska tekočina, v kateri so celice potopljene.

Na ta način pride vsak dan neposredno do celic tkiv okoli 20 litrov, s hranilnimi snovmi bogate tekočine. Približno 17 litrov filtrirane plazme se absorbira neposredno nazaj v krvne žile, preostali trije litri pa ostanejo v intersticijski tekočini. Medceličnina se v venski sistem ne more vsrkati, ker vsebuje velike molekule: odpadne snovi, mrtve celice, limfocite, maščobne kapljice, prah, mikrobo, torej tudi bakterije in viruse ipd.

To se drenira z difuzijo (absorbira) v limfni sistem in tako intersticijska tekočina postane limfa ali mezga. To je rumenkasta prosojna telesna tekočina.

Ker limfa izvira iz intersticijske tekočine, se njena sestava nenehno spreminja. Kri in okoliške celice si nenehno izmenjujejo snovi z intersticijsko tekočino, limfa pa odnaša odpadne snovi.

Podobno kot pri krvožilnem obtoku se limfne kapilare (lasnice) združujejo v debelejšše mezgovnice.

Limfa potuje po limfnih žilah – mezgovnicah, zelo počasi in pod majhnim tlakom, saj nima svoje pogonske črpalke. Limfne žile imajo zaklopke, ki podobno kot pri venah omogočajo pretakanje limfe samo v eno smer. Pretok in kroženje je odvisen tudi od krčenja skeletnih mišic, krčenja sosednjih arterij, razlike v pritiskih v prsni in trebušni votlini. Pri drenaži določenih predelov pa ima največjo vlogo dihanje, gibanje in gravitacija sama.

Mezgovnice imajo pomembno nalogo, da limfo iz limfnih kapilar prek večjih limfnih žil vodijo do bezgavk, ki so biološki filtri in skupaj z vranico predstavljajo najpomembnejši del limfnega obtoka, ki ga za lažjo predstavo lahko primerjamo s kanalizacijskim sistemom. V njih, poleg fagocitoze, potekajo pomembni imunski procesi. Limfni vozli vsebujejo veliko belih krvnih celic limfocitov, ki prepoznajo škodljive patogene in toksine ter jih pomagajo uničevati. Limfa na svoji poti teče vsaj skozi štiri filter postaje – bezgavke. Temeljito očiščena limfa pride prek dveh večjih mezgovodov do glavnih limfnih izvodil (terminusa) in se prelije v levo in desno podključnično veno, kjer se, približno 2 litra limfe na dan, pomeša s krvjo. Tukaj se pot limfe konča.

To je le 20 % zmogljivosti limfnega sistema, zato njegovo delovanje z limfno drenažo lahko še zelo pospešimo.

Indikacije

Premalo gibanja, slabe prehranjevalne navade (hitro pripravljena hrana, alkohol, nikotin) in sodoben življenjski stil terjajo svoj davek in povzročajo krčenje limfnega sistema, kar otežuje čiščenje limfe. Tekočina se zaradi oslabiljene funkcije limfnega sistema zadržuje v medceličnem prostoru, kar povzroči nastanek edema (v telesu nakopičena tekočina).

Če je edem na koži, ga prepoznamo tudi tako, da s prstom nekaj sekund pritiskamo na mesto edema in ko prst umaknemo, ostane na koži še nekaj časa vdolbinica. Primer edema, ki ga hitro opazimo, so podočnjaki.

Drugi indikator slabega delovanja limfnega sistema je oslabiljen imunski sistem. Ljudje s slabim imunskim sistemom imajo tudi slabši smisel za humor.

Sicer pa se slabo delovanje limfe v prvi vrsti odrazi pri zdravju in splošnem počutju. V telesu se nabirajo strupi (zakisanost telesa), ogroženo je delovanje celic in posledično se pojavijo simptomi oziroma fizične težave: utrujenost in slabo razpoloženje, težave z odpornostjo (nahodi, prehladi), mravljinčenje, zatekanje nog ali rok - bolečino bolj čutimo ponoči, kot podnevi, motena gibljivost, prekomerna teža, celulit (ki nastane zaradi zadrževanja odpadnih snovi v medceličnini), alergije, ekcemi ali celo pokanje kože, stres, depresija, zmanjšano izločenje urina, zatekanje bezgavk. Če so bezgavke boleče in če ob nagibu glave naprej čutimo pritisk, je to že znak bolezenskega stanja.

Limfno drenažo uporabljamo za medicinske namene pri naslednjih težavah: hematomi, edemi po operacijah, zvini in izpahi, poškodbe vezi ali meniskusa,

raztrganine mišic; opekline, brazgotine; bronhitis; zaprtost; težave z živčnim sistemom; multipla skleroza; Dawnov sindrom; osteoporoza; migrene.

Limfna drenaža ima poleg fizioloških tudi estetske učinke:

- pomlajevanje kože obraza in telesa,
- ojačitev tonusa in elastičnosti kože (strije) med hujšanjem,
- odpravljanje aken,
- odpravljanje makularnega edema – otekanje očesa ali okoliških tkiv, podočesni mešički, podočnjaki,
- odstranjevanje celulita – celulit namreč največkrat nastane zaradi poškodb fascije. To je vezivno tkivo, ki se nahaja pod našo kožo in ovija naše mišice, sklepe, kosti, notranje organe in živčna vlakna. Ojačamo ga z gibanjem, raztezanjem, pitjem vode, masažo in tudi z limfno drenažo.
- odplavlja maščobne celice iz medceličnine, ki se tam nabirajo pri kavitaciji. Pri kavitaciji z ultrazvokom ustvarimo vibracije, ki v podkožju povzročijo poškodbe na membranah maščobnih celic, ki zaradi tega počijo in izločijo se lipidi, ki se v medceličnini kopičijo še par dni po terapiji.

Z ročno limfno drenažo pospešujemo pretočnost limfe, delujemo preventivno:

- izboljšujemo splošno počutje,
- okrepimo imunsko odpornost,
- odpravljamo manjše otekline okončin, ki nastajajo na primer zaradi sedenja s prekrižanimi nogami,
- poskrbimo za hitrejše odplavljanje metabolnih produktov iz organizma – detox (odvaja tekočine, razstruplja in prenavlja tkiva),
- lajšamo bolečine. V koži so senzorji za bolečino. Signali gredo prek centralnega živčnega sistema v možgane. Z limfno drenažo potovanje teh signalov prekinjamo.
- pospešimo regeneracijo telesa,
- vplivamo na napetosti in stres,
- izboljšujemo spanec,
- zmanjšujemo hormonska neravnovesja pred menstruacijo ali v menopavzi.

Najbolj učinkovita je nežna in počasna ročna limfna drenaža. 80 % limfnih žil se namreč nahaja v podkožju in le 20 % jih je med notranjimi organi. Z limfno drenažo vzpodbujamo delovanje parasimpatičnega živčnega sistema. S prehitro in premočno limfno drenažo dosežemo nasprotni učinek. Stimuliramo simpatični živčni sistem, ki povzroči krčenje limfnih žil, kar onemogoča črpanje medceličnine.

Stranski učinki limfne drenaže so lahko zaspanost in povečano delovanje mehurja. Lahko pričakujemo, da bo urin temnejše barve in močnega, neprijetnega vonja.

Stimulacija limfnega obtoka je ključna za dobro delovanje telesa in priporočljivo ga je spodbujati prav vsak dan. To dosežemo tudi s pomočjo suhega ščetkanja, frotiranja, knajpanja, z rednimi sprehodi ali z lažjimi fizičnimi aktivnostmi ter z uporabo kompresijskih nogavic. S kompresijskimi nogavicami preprečimo zastajanje krvi in s tem nastanek krčnih žil (nosečnice).

Vzrok za težave z venami in zastajanjem limfe je v genetiki. Težave še povečuje sedenje oziroma stanje na mestu, kar povzroča tudi krčne žile (posledica slabega delovanja zaklopk). Te težave lahko rešujemo z naslednjimi tehnikami:

- Hladimo otečene dele telesa.
- Zvečer podložimo noge, da so privzdignjene za cca. 30 cm.
- Nosimo udobna oblačila in obutev.
- Priporočeno je spanje brez oblačil.
- Hrana: predvsem pazimo, da imamo dobro prebavo, ker peristaltika tudi vpliva na limfo. Torej veliko vlaknin, veliko sadja, zelenjavo, lokalno pridelano hrano, čim manj

tega, za kar vemo, da obremenjuje telo z dodatnimi toksini: enostavni sladkorji in predelana hrana.

- Globoko dihanje. Vsak dan si vzemite čas za vsaj 5 ponovitev globokega dihanja s prepono – abdominalno dihanje. Globoko vdihnemo tako, da izbočimo trebuh in napolnimo spodnji del pljuč. S tem omogočimo premik trebušne prepone in s tem povzročimo krčenje limfnih žil. Priporočljivo je, da se po vdihu za nekaj trenutkov zrak zadrži, nato pa se ga počasi in temeljito izdihne. Pri tem si pomagamo tako, da trebuh rahlo povlečemo navznoter in za par trenutkov zadržimo pljuča izpraznjena.

- Masaža in gibanje povečata izločanje limfne tekočine, pa tudi nastajanje nove, ker povečata krvni pretok. Z masažo in gibanjem si torej pospešimo prekrvavitev in s tem posredno vplivamo na boljše delovanje limfnega sistema.

- Poleti so največje težave zaradi vročine, ko žile zatečejo, zato se priporoča tuširanje z mrzlo vodo, kar pa tudi pospeši delovanje limfe.

- Spiti moramo zadostno količino vode prek celega dneva. Priporočamo, da zaužijemo skodelico mlačne vode na tešče. Zanimiv je paradoks, da poleti, ko smo bolj dehidrirani, še bolj zatekamo. To se dogaja zato, ker telo shranjuje vodo za primer še večje dehidracije. S tem povzročimo zadrževanje metabolnih produktov v telesu in sami sebe zastrupljamo.

Zavedajmo se, da hidracija ne poteka samo prek pijače, ampak tudi prek hrane. S preveč suhe hrane, ko so na primer sendviči, dehidracijo še povečujemo.

- Obutev: obutev z 2-4 cm pete je najbolj idealna. Venski in limfni sistem sta namreč povezana in ko je peta malo dvignjena, imamo stisnjeno mišično črpalko, ki v takem položaju preprečuje, da bi se žile preveč razširile.

- Dvigovanje na prste. Še bolje je izmenično dvigovanje na prste in na pete. Po 25 ponovitvah ali po 25 hitrih korakih se odpre črpalka in začne črpati tekočine navzgor.

- Noge ob steno: uležite se na posteljo ali na tla ter noge iztegnite ob steni pravokotno navzgor. Posebno pri zatečenih nogah bomo občutili odtekanje limfe iz nog in s tem izločanje toksinov iz telesa. To vam bo pomagalo izboljšati spanec.

- Knajpanje: med tuširanjem izmenjujte toplo in mrzlo vodo, da pospešite pretok krvi in limfe po telesu.

- Suho ščetkanje: s ščetko z naravnimi nežnimi ščetinami si enkrat na dan pospešimo pretok limfe. Suho kožo si nežno ščetkamo v smeri toka limfe.

Ročna limfna drenaža ali suho ščetkanje

Pri manualni (ročni) limfni drenaži uporabljamo počasne, ritmične gibe z dlanmi, s katerimi s pomočjo rahlega pritiska na kožo in premika v smeri toka limfe za kakšen centimeter raztegnemo kožo in v ritmu dihanja popustimo pritisk, tako da se koža povrne na svoje mesto. Upoštevamo pravilen anatomske potek limfnih poti, ki usmerja limfo proti najbližjim globokim bezgavkam, ki ležijo v kotanjah. Le-te se nahajajo simetrično na levi in desni strani telesa in sicer: terminus, ki leži tik nad ključnico, v kotanjah na notranji strani sklepov: pod pazduho, na notranji strani komolcev, v dimljah, za kolena, v predelu gležnja ter med palcem in kazalcem na nogah, kjer leži limfno jezerce.

Limfna drenaža se vedno začne pri vratu. Glavne ganglijske verige se namreč nahajajo na vratu in na obrazu.

Priporočam, da se na začetku limfne drenaže udobno usedemo, zravnamo hrbtenico in glavo držimo pokonci z brado nekoliko pomaknjeno navznoter. Koticke ustnic rahlo

dvignemo v nasmešek. Namesto dlani, za limfno drenažo lahko uporabimo ščetko. Tudi suho ščetkanje si lahko naredimo sami. Za preventivo ščetkanje izvajamo občasno po 5 minut in sicer ščetkamo suho kožo, najbolje pred tuširanjem. Kot pomoč za reševanje katere od zgoraj naštetih težav, pa je najbolje, če se izvaja zjutraj in zvečer vsaj tri mesece

Koraki limfne drenaže:

1. Za začetek je pomembno, da z rahlimi polkrožnimi gobi s prsti obeh rok, v predelu nad ključnico, stimuliramo delovanje limfnih vozlov. Tukaj imamo 160 bezgavk od 600, 700. Tukaj je terminus – mehkejši del, ki se imenuje po železniški postaji v Rimu. Kakor vse poti vodijo v Rim, tako se vsa limfa steka sem. S prsti raztegujemo kožo navzdol proti ključnici in navznoter proti vratu in jo spustimo v prvotni položaj, ter se tako počasi pomikamo od ramen proti vratu.
2. S ščetkanjem začnemo pri vratu v smeri od ušesa proti ključnici.
3. obraz: od sredine obraza v obe smeri proti ušesom.
4. Limfne vozle v pazduhi stimuliramo tako, da s prsti nasprotne roke rahlo pritiskamo v pazduho v ritmu dihanja. Z izdihom pritisnemo in z vdihom popustimo. Dihajmo čim počasneje in med vdihom in izdihom naj bo par sekundni premor.
5. Roka:
 - a. Nadlaket: notranji snop (biceps) od komolca proti aksili (podpazduha); zunanji snop – od zunanjega dela komolca, čez triceps, čez ramo do ključnice.
 - b. Cela roka: notranja stran od zapestja po notranji strani roke, čez biceps in v pazduho; zunanja stran - od zapestja po zunanji strani roke, čez komolec in ramo v pazduho.
6. Prsni koš:
 - a. Položite obe roki na solarni plexus (pod prsi, bolj ali manj na ravni pljuč). Globoko vdihnite in med izdihom pritisnite navznoter. Naredite to trikrat po petnajst ponovitev. S to tehniko boste lahko sprostili trebušno prepono in se razbremenili tesnobe.
 - b. Od prsnice na vsako stran proti pazduhi.
7. Limfne vozle v dimljah stimuliramo tako, da dlan položimo prečno na nasprotno stegno pod dimlje tako, da smo s palčevo stranjo dlani bliže dimljam. Dlan nasprotne roke postavimo na dlan, ki že leži na stegnu in dlani skupaj potiskamo v dimlje v ritmu dihanja. Z izdihom pritisnemo in v vdihom popustimo. Dihajmo čim počasneje in med vdihom in izdihom naj bo par sekundni premor.
8. Bok: z vsake strani križnega dela hrbta čez pas in čez bok proti dimljam.
9. Trebuh ščetkamo v smeri urinega kazalca 10 do 15 cm okoli popka.
10. Zadnjica: od sredine zadnjice na vsako stran proti dimljam.
11. Noga: ščetkamo samo sprednjo stran noge:
 - a. Stegno ščetkamo v treh linijah: notranja stran stegna od kolena proti dimljam; sredina stegna od kolena proti dimljam; zunanja stran stegna od kolena proti dimljam.
 - b. Golen: notranja stran od gležnja do kolena; sredina stegna od gležnja do kolena; zunanja stran od gležnja do kolena.
 - c. Gleženj: ščetkamo okoli gležnja, predvsem na sprednji strani, v smeri navzgor.
 - d. Stopalo: od konic prstov do gležnja po zgornji strani stopala.
 - e. Cela noga: notranja stran noga od palca proti dimljam; sredina stegna od prstov proti dimljam; zunanja stran stegna od mezinca proti dimljam.

Zaključek

Limfna drenaža se priporoča tudi popolnoma zdravim ljudem, saj je odlično dopolnilo za razstrupljanje telesa in s tem preventiva pri zdravstvenih težavah. Vedno bolj pogosto pa se uporablja tudi v medicinske namene.

Pri limfni drenaži ne drsimo po koži, ampak izkoriščamo njeno elastičnost. Z izdihom kožo napnemo v smeri toka limfe in se z izdihom vrnemo nazaj v izhodišče. S tem direktno stimuliramo limfni sistem in povzročimo, da se odpirajo limfne kapilare in srkajo intersticijsko tekočino. Pazimo, da med limfno drenažo, predvsem obraza, ne gubamo kože! Pri delu ne uporabljamo olj in mazil.

Vzemite si 2x po par minut na dan samo zase in s tem razgibajte roke, predvsem pa si privoščite sproščujoče občutke med ščetkanjem, ki poleg tega pripomore k izboljšanju vašega imunskega sistema in konec koncev prekrvavi kožo, kar je pogoj za njen lesk in mladosten videz.