



Питание для здоровья лимфы – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Человеческая жизнь, без присутствия в ней лимфатических сосудов, находилась бы в постоянной опасности перед множеством патогенных микроорганизмов. Именно лимфатическая система играет роль биологического фильтра, который защищает организм от вирусов, бактерий, раковых клеток и прочих отрицательных факторов современной экологии.

Состоит лимфатическая система из узлов, соединенных сосудами. По ним, круглые сутки циркулирует бесцветная жидкость, не содержащая эритроцитов, но богатая лимфоцитами – лимфа. В результате циркуляции, лимфа из дальних отделов организма, поступает к центральным, проходящим вблизи крупных вен, на которых размещены лимфатические узлы. В лимфатических узлах лимфа очищается от загрязнений и, обогащенная антителами, течет дальше.

Ключевые слова: лимфа, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Это интересно:

- Своим происхождением лимфа обязана крови, из плазмы которой она образована.
- В организме человека содержится от одного до двух литров лимфы.
- Лимфа, в переводе с латинского, означает «чистая вода».

Полезные продукты для лимфы

1. **Морковь.** [1] Благодаря содержанию бета-каротина, морковь способна существенно замедлять процессы старения. [2] Кроме того, она препятствует разрушению лимфоцитов и помогает в выработке антител.
2. **Грецкие орехи.** [3] В связи с содержанием в них большого количества витаминов и микроэлементов, орехи являются важным продуктом для всей лимфатической системы. Они участвуют не только в питании лимфатических узлов и сосудов, но и повышают защитные свойства лимфы, благодаря содержащемуся в них фитонциду – юглону.

3. **Куриные яйца.** [4] Благодаря лютеину, оказывает стимулирующее воздействие на регенеративные способности лимфы.
4. **Куриное мясо.** Является источником легко усваиваемого белка [5], который, в качестве строительного материала, участвует в создании новых сосудов.
5. **Морская капуста.** Знаменита большим количеством йода [6]. Благодаря этому, она способна повышать иммунные свойства лимфы.
6. **Жирная рыба.** Содержащиеся в ней полиненасыщенные кислоты, помогают поддерживать электролитическое равновесие лимфы, а также обеспечивают здоровье самих сосудов.
7. **Черный шоколад.** Употребление шоколада стимулирует выброс серотонина, который, в свою очередь, активизирует лимфатические сосуды. В результате этого, лимфа быстрее совершает свое обращение, и все органы и системы своевременно получают необходимые им антитела для борьбы с патологией.
8. **Шпинат.** [7] Хороший источник антиоксидантов [8]. Защищает лимфоидную ткань от перерождения. Участвует в поддержании водно-солевого равновесия лимфы.

Общие рекомендации

Для нормальной работы организма необходимо, чтобы все его органы и системы были защищены от негативного воздействия окружающей среды. Именно эту роль и выполняют лимфатические сосуды. Но они также требуют к себе внимания. Для того, чтобы вся лимфатическая система была в работоспособном состоянии, необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Не допускать переохлаждения. Лимфатические узлы очень чувствительны к простуде.
- Заниматься спортом. Это поддержит тонус лимфатических сосудов.
- Избегать курения и употребления алкоголя. Благодаря этому, лимфатические сосуды сохраняют работоспособное состояние на долгие годы, и лимфа свободно достигнет самого удаленного участка организма.
- Чаще бывать на свежем воздухе. Прогулки укрепят защитные силы всей лимфатической системы.

Народные средства для очищения и оздоровления лимфы

Для того, чтобы обеспечить организм здоровой лимфой, ее следует предварительно очистить. Для этого используется следующая методика:

Ежедневно, в течение двух недель, принимать по 4 таблетки активированного угля, 2 – утром, и 2 – вечером. В перерыве между приемами угля принимать состав, состоящий из измельченных ягод ирги и **черной смородины** [9], кураги, фиников [10], инжира и чернослива. Все брать в равных количествах. В 1 кг смеси добавить 3 столовые ложки меда [11], лучше гречневого. Перемешать, принимать по десертной ложке 3 раза в день. Запивать отваром чаги или Иван-чая [12].

Вредные продукты для лимфы

- **Спиртные напитки.** Вызывают спазм сосудов и нарушают циркуляцию лимфы.
- **Соль.** Избыточное употребление соли повышает давление внутри сосудов, в результате чего сосуды «рискуют» порваться.

• **Колбасы, консервы и «сухарики».** Содержат вещества, вредные для лимфы, что нарушает фильтрующий механизм лимфатических узлов.

Литература

1. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против старения. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
3. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
5. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
9. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
10. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Иван-чай (лат. *Chamaenérion angustifolium* или *Epilóbium angustifolium*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 2-12. DOI: 10.59316/.vi2.7

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 18.07.2020

Nutrition for lymphatic health - useful and dangerous foods, recommendations

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract: Human life, without the presence of lymphatic vessels in it, would be in constant danger from a multitude of pathogenic microorganisms. It is the lymphatic system plays the role of a biological filter that protects the body from viruses, bacteria, cancer cells and other negative factors of modern ecology. The lymphatic system consists of nodes connected by vessels. Through them, around the clock circulates colorless liquid, not containing red blood cells, but rich in lymphocytes - lymph.

As a result of circulation, lymph from distant parts of the body, comes to the central, passing near large veins, which are placed on the lymph nodes. In the lymph nodes, lymph is cleansed of impurities and, enriched with antibodies, flows further.