



Харчування для здоров'я лімфи – корисні та небезпечні продукти, рекомендації

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат Людське життя, без присутності в ній лімфатичних судин, знаходилося б у постійній небезпеці перед безліччю патогенних мікроорганізмів. Саме лімфатична система відіграє роль біологічного фільтра, який захищає організм від вірусів, бактерій, ракових клітин та інших негативних факторів сучасної екології.

Складається лімфатична система із вузлів, з'єднаних судинами. За ними, цілодобово циркулює безбарвна рідина, яка містить еритроцитів, але багата лімфоцитами – лімфа. В результаті циркуляції, лімфа з далеких відділів організму, надходить до центральних, що проходять поблизу великих вен, де розміщені лімфатичні вузли. У лімфатичних вузлах лімфа очищається від забруднень і, збагачена антитілами, тече далі.

Ключові слова: лімфа, опис, корисні продукти, небезпечні продукти, рекомендації, народні засоби

Це цікаво:

- Своім походженням лімфа завдячує крові, з плазми якої вона утворена.
- В організмі людини міститься від одного до двох літрів лімфи.
- Лімфа, в перекладі з латинської, означає чиста вода.

Корисні продукти для лімфи

1. **Морква** . [1] Завдяки вмісту бета-каротину, морква здатна суттєво уповільнювати процеси старіння. [2] Крім того, вона перешкоджає руйнуванню лімфоцитів і допомагає у виробленні антитіл.
2. **Грецькі горіхи** . [3] У зв'язку із вмістом у них великої кількості вітамінів та мікроелементів, горіхи є важливим продуктом для всієї лімфатичної системи. Вони беруть участь у харчуванні лімфатичних вузлів і судин, а й підвищують захисні властивості лімфи, завдяки фітонциду – юглону.

3. **Курячі яйця** . [4] Завдяки лютеїну, надає стимулюючий вплив на регенеративні здібності лімфи.
4. **Куряче м'ясо** . Є джерелом білка, що легко засвоюється [5], який, як будівельний матеріал, бере участь у створенні нових судин.
5. **Морська капуста** . Відома великою кількістю йоду [6]. Завдяки цьому вона здатна підвищувати імунні властивості лімфи.
6. **Жирна риба** . Поліненасичені кислоти, що містяться в ній, допомагають підтримувати електролітичну рівновагу лімфи, а також забезпечують здоров'я самих судин.
7. **Чорний шоколад**. Вживання шоколаду стимулює викид серотоніну, який, своєю чергою, активізує лімфатичні судини. В результаті цього, лімфа швидше здійснює своє звернення, і всі органи та системи своєчасно отримують необхідні їм антитіла для боротьби з патологією.
8. **Шпинат** . [7] Хороше джерело антиоксидантів [8] . Захищає лімфоїдну тканину від переродження. Бере участь у підтримці водно-сольової рівноваги лімфи.

Загальні рекомендації

Для нормальної роботи організму необхідно, щоб усі його органи та системи були захищені від негативного впливу навколишнього середовища. Саме цю роль виконують лімфатичні судини. Але вони також потребують уваги. Щоб вся лімфатична система була у працездатному стані, необхідно виконувати наступні рекомендації:

- Не допускати переохолодження. Лімфатичні вузли дуже чутливі до застуди.
- Займатися спортом. Це підтримує тонус лімфатичних судин.
- Уникати куріння та вживання алкоголю. Завдяки цьому, лімфатичні судини збережуть працездатний стан на довгі роки, і лімфа вільно досягне найвіддаленішої ділянки організму.
- Найчастіше бувати на свіжому повітрі. Прогулянки зміцнять захисні сили усієї лімфатичної системи.

Народні засоби для очищення та оздоровлення лімфи

Для того щоб забезпечити організм здоровою лімфою, її слід попередньо очистити. Для цього використовується така методика:

Щодня, протягом двох тижнів, приймати по 4 таблетки активованого вугілля, 2 – вранці та 2 – увечері. У перерві між прийомами вугілля приймати склад, що складається з подрібнених ягід ірги та **чорної смородини** [9] , кураги, фініків [10], інжиру та чорносливу. Все брати в рівних кількостях. В 1 кг суміші додати 3 столові ложки меду [11] краще гречаного. Перемішати, приймати по десертній ложці 3 рази у день. Запивати відваром чаги чи Іван-чаю [12] .

Шкідливі продукти для лімфи

- **Спиртні напої** . Викликають спазм судин та порушують циркуляцію лімфи.
- **Сіль** . Надмірне вживання солі підвищує тиск усередині судин, внаслідок чого судини «ризикують» порватися.
- **Ковбаси, консерви та «сухарики»** . Містять речовини, шкідливі для лімфи, що порушує фільтруючий механізм лімфатичних вузлів.

Література

1. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
2. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти старіння. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.48
3. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
5. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
7. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
8. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
9. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
10. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Фініки (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
12. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Іван-чай (лат. *Chamaenerion angustifolium* або *Epilobium angustifolium*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (2), 2-12. DOI: 10.59316/.vi2.7

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Отримано 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@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.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.