

Lymfa

je čirá tekutina obsahující odpadní látky z buněčného metabolismu, mrtvé buňky, viry, bakterie, ale i živiny a enzymy jako jsou vitamíny, tuky, sacharidy, bílkoviny. Dále obsahuje železo, měď, vápník atd. a hlavně lymfocyty, což je druh bílých krvinek díky nimž se lymfa podílí na imunitě organismu.

Lymfatický systém

je tzv. "úklidový systém" organismu, který obsahuje zplodiny látkové výměny (toxiny, odumřelé buňky, bakterie atd.), váže tuky a vstřebává přebytečnou tekutinu. Je-li přetížen, tyto nevyložené nečistoty se hromadí v lymfatických uzlinách, které zduří a následně klesá imunita. To se projeví únavou, sníženou schopností čelit zátěži, infekčním chorobám a jiným nemocem, otoky v oblasti nohou, obličeje, zhoršeným dýcháním a psychickým podrážděním.