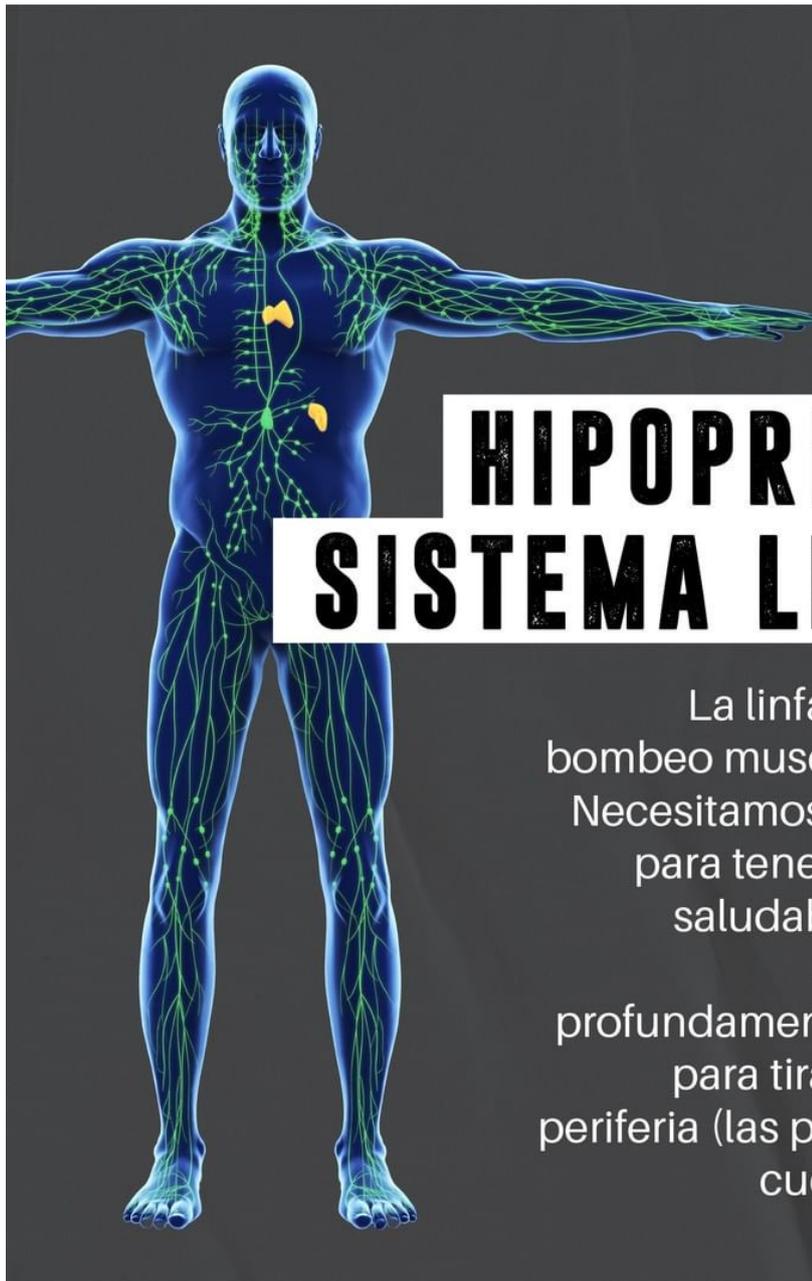


IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Hipopresivos y Sistema Linfático



KBD HIPOPRESIVOS

HIPOPRESIVOS Y SISTEMA LINFÁTICO

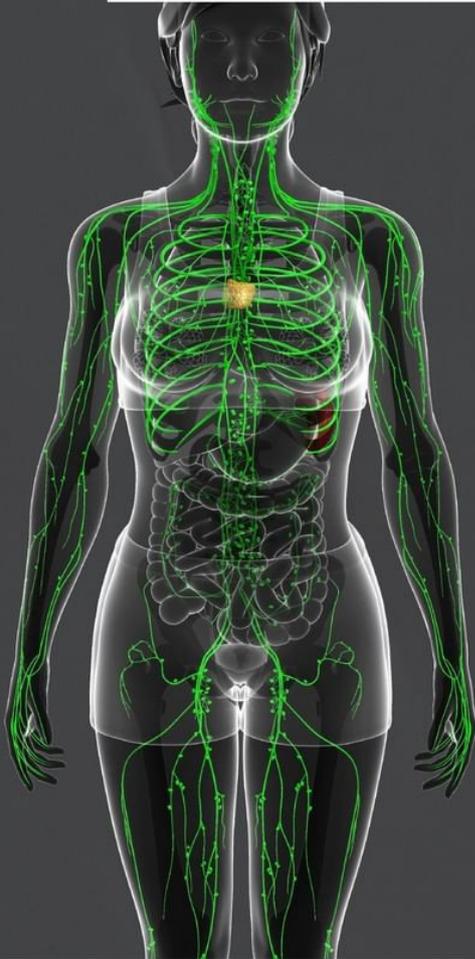
La linfa se mueve debido al bombeo muscular y la respiración. Necesitamos movernos y respirar para tener un sistema linfático saludable. Específicamente, necesitamos respirar profundamente, con el diafragma, para tirar de la linfa desde la periferia (las partes más lejanas del cuerpo) hacia el centro.

¿Cuál es la importancia de que la linfa circule correctamente y su relación con el sistema inmune?

Te enumeramos 3 puntos importantes 👇

1. Primera línea de defensa

El sistema linfático actúa como el sistema de comunicación del sistema inmune. Los linfocitos se encuentran en los ganglios linfáticos y los órganos, así como en la sangre. Los ganglios linfáticos son la primera línea de defensa del cuerpo contra la enfermedad. Las señales de peligro sobre infecciones e invasores se transportan desde los ganglios linfáticos a la glándula del timo a través del flujo linfático. El timo es el "cerebro" del sistema inmune, pero necesita ser informado de las amenazas.



2. Detoixificación celular



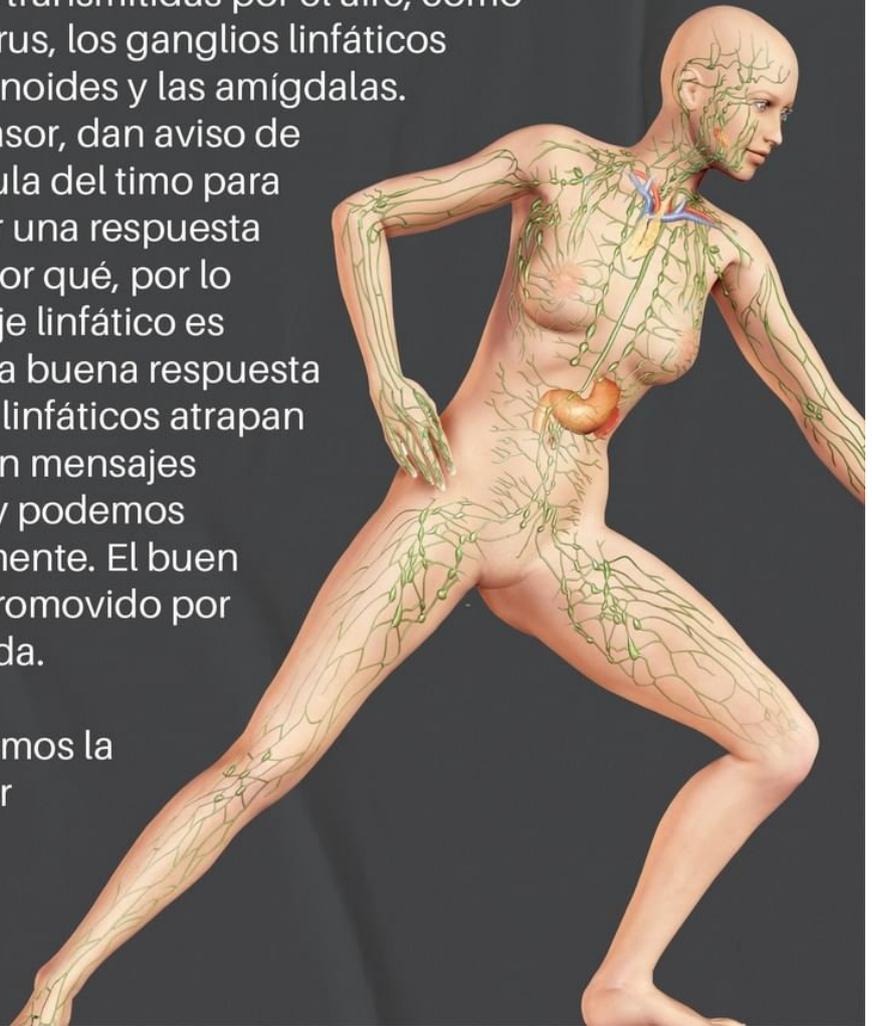
Los órganos de detoxificación en el cuerpo humano son el hígado y los riñones. Una vez que la linfa regresa al torrente sanguíneo, las toxinas que transporta pueden enviarse al hígado para la neutralización enzimática y a los riñones para la ultrafiltración. Si la linfa no regresa a la circulación, las toxinas permanecen en los tejidos y pueden causar acidez, inflamación crónica e impedir nuestra capacidad para combatir infecciones. Muchas personas tienen infecciones crónicas de la piel y en las uñas de los pies, y esto puede estar relacionado con un drenaje linfático deficiente.

3. Sistema de alerta temprana

En las enfermedades transmitidas por el aire, como la gripe o el coronavirus, los ganglios linfáticos centinela son las adenoides y las amígdalas.

Si "atrapan" a un invasor, dan aviso de inmediato a la glándula del timo para que se pueda montar una respuesta inmune. Es fácil ver por qué, por lo tanto, un buen drenaje linfático es fundamental para una buena respuesta inmune: los ganglios linfáticos atrapan a los invasores, envían mensajes rápidamente al timo y podemos defendernos rápidamente. El buen drenaje linfático es promovido por la respiración profunda.

Entonces, al respirar profundamente, tenemos la ocasión de responder rápidamente a las amenazas.



KBD HIPOPRESIVOS

La respiración saludable es por la nariz. Cada vez que respiramos por la boca, nos exponemos a partículas en el aire que pueden instalarse directamente en el sistema respiratorio.

En KBD Hipopresivos realizamos respiraciones consientes, movilizandoo el diafragma, favoreciendo todos estos procesos linfáticos, movilizandoo y liberandoo las fascias, buscando no tener adherencias y restricciones en las fascias, para permitir la correcta función de los tejidos circundantes (linfas, venas, arterias, nervios).



? El Sistema Linfático es un sistema de circulación secundario que conduce un líquido corporal llamado linfa. La linfa es un exudado plasmático que tiene una composición muy similar a la sangre, su principal diferencia con la sangre es que no contiene plaquetas ni hematíes. El Sistema Linfático es un sistema de circulación paralelo al Sistema Circulatorio Sanguíneo, los vasos sanguíneos van a estar siempre acompañados por vasos linfáticos.

? Es importante saber que nuestros pulmones no son capaces de mover el aire dentro y fuera sin un estímulo externo. El arte hábil de la respiración depende principalmente de la utilización del músculo grande que separa el pecho del abdomen: El diafragma.

Los gradientes de presiones creados por el movimiento del diafragma pueden influenciar la dinámica del flujo linfático y afectar a los sistemas gastrointestinal y cardiovascular. El flujo linfático es por tanto influenciado por la compresión miofascial existiendo una interrelación entre los sistemas corporales.

? La respiración profunda y el trabajo del sistema linfático en la unidad desde la respiración larga y lenta promueve eficazmente el flujo linfático. Ayuda a eliminar toxinas, mejorar el metabolismo, ayudar a los ganglios linfáticos intestinales para absorber la grasa, y también estimula el sistema inmunológico del cuerpo.

? En KBD Hipopresivos mediante la respiración diafragmática y los tiempos y ritmos que utilizamos en las inspiraciones y exhalaciones en los distintos niveles, llevando salud a nuestro cuerpo a través de la respiración, buscando tener un sistema fascial sin adherencias y restricciones para favorecer los procesos del sistema linfático.

Facundo Segovia
KBD Hipopresivos
#DespiertaTusFascias

Bibliografía:

D. Isidro Fernández López (2020). Efectos del tratamiento del músculo diafragma en el dolor y la movilidad del hombro en sujetos con patología del manguito rotador.

Rose, R. (2020). Respiración y el sistema inmune.

Wallace, E. (2019). La respiración profunda y el sistema linfático

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/hipopresivos-y-sistema-linfatico?elem=286259>