

Le drainage lymphatique manuel

de Marylaure Esthétique

Le terme " drainage lymphatique " est très souvent et exclusivement associé à l'affinement de la silhouette et à la limitation de la cellulite, mais le drainage lymphatique manuel, est bien plus que cela.

Dans un premier temps arrêtons nous un instant sur quelques définitions simplifiées, pour mieux comprendre certains mécanismes biologiques et donc les bienfaits de cette technique.

Le système lymphatique:

Il est composé de "*lymphe*", de "*vaisseaux lymphatiques*", de "*ganglions lymphatiques*", et de tissu lymphoïde.

La lymphe:

La lymphe est un liquide jaunâtre qui circule dans les vaisseaux lymphatiques et les ganglions lymphatiques, mais aussi librement dans les tissus (entre les cellules).

Dans certains cas, elle peut s'accumuler dans les tissus et ainsi créer des œdèmes ou un épaississement par engorgement des tissus.

La lymphe est composée essentiellement, d'eau, de globules blancs, d'hormones, de vitamines, glucides, lipides, protéines.

A mesure que la lymphe circule dans les tissus de l'organisme, elle se charge en différents éléments (toxines, virus, et déchets rejetés par les cellules). La lymphe interstitielle nettoie donc l'organisme.

Ainsi chargée, la lymphe interstitielle pénétrera puis circulera dans les vaisseaux lymphatiques, traversera les ganglions et rejoindra la circulation sanguine.

Elle draine aussi l'excès d'eau qui n'a pas été réabsorbé par les veines.

Les vaisseaux lymphatiques:

Les vaisseaux lymphatiques sont des canaux à parois minces, qui transportent la lymphe à partir des tissus, via les ganglions lymphatiques, vers la circulation sanguine. Ils sont, pour cela, analogues aux veines et veinules.

Les ganglions lymphatiques:

Ce sont de tout petits organes fusoïdes situés sur le trajet des vaisseaux lymphatiques. Ils sont groupés en chaînes dans le cou et au niveau des aisselles, des aines, du thorax et de l'abdomen, ou groupés en amas .

Les ganglions sont constitués d'un tissu lymphoïde très riche en globules blancs (lymphocytes B et lymphocytes T). C'est grâce à eux que les réactions immunitaires sont activées. Les ganglions lymphatiques sont le siège des défenses immunitaires de l'organisme.

Les globules blancs vont nettoyer la lymphe en détruisant les toxines, virus et autres déchets que celle-ci transportait.

La lymphe peut ainsi être comparée à un "système d'évacuation " et les ganglions à un " système de purification" de l'organisme.

La lymphe est un capital santé à protéger

C'est un pilier de notre système immunitaire qui nous protège contre les virus et les corps étrangers.

Elle se propulse par la contraction des muscles sur la paroi des vaisseaux, c'est à dire que lors d'un manque d'activité prolongé (piétinement, station debout prolongée, mais aussi station assise prolongée), la circulation lymphatique est ralentie.

Il existe aussi d'autres situations qui provoquent le ralentissement de la circulation lymphatique: temps chaud, stress, changements hormonaux tels que période des règles, grossesse, période post natale, et ménopause).

Un drainage manuel approprié permet de réactiver la circulation de la lymphe en favorisant l'élimination des toxines et l'excès d'eau que les vaisseaux sanguins n'absorbent pas.

Un véritable drainage lymphatique manuel peut accélérer jusqu'à 10 fois un flux lymphatique déficient, et ça se voit !

Les premiers signes de détoxication:

- Des urines plus abondantes après la séance et le plus souvent, plus foncées.
- Un sensation immédiate de légèreté et de bien-être.

Dans le cas de zones significativement engorgés d'eaux, on constate rapidement un désengorgement des tissus, essentiellement au niveau du visage, du ventre et des jambes avec, en prime, des traits reposés.

Un allègement qui peut aussi améliorer le sommeil, l'élimination intestinale et même l'humeur.

La lymphe est en effet reliée également au liquide céphalo-rachidien qui agit sur le cerveau.

Les Bienfaits d'un drainage lymphatique manuel:

Lorsque la circulation de la lymphe est déficiente, le corps peut s'affaiblir et s'intoxiquer, entraînant divers problèmes, tel que le vieillissement prématûr de la peau, ou une grande difficulté à récupérer de la fatigue ainsi qu'une faiblesse des défenses immunitaires de l'organisme sans oublier les effets immédiatement visibles comme, la rétention d'eau, l'épaississement de la silhouette, la cellulite, les jambes lourdes ou les vergetures.

A contrario, une bonne circulation et un bon fonctionnement du système lymphatique **contribuent à être en meilleure forme.**

Un drainage lymphatique manuel est une technique de "massage" doux qui se réalise sans huile, ni crème par des mouvements lents et souples, semblables à l'effet d'une vague, qui créent un effet de pompage

Le drainage lymphatique manuel permet de stimuler et réactiver la circulation de la lymphe afin de détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.

Plusieurs séances sont généralement nécessaires pour obtenir des résultats visibles et durables.

Une cure hebdomadaire de 2 mois est idéalement conseillée, mais des séances ponctuelles procurent également d'excellents résultats.

Cette technique permet d'accélérer jusqu'à 10 fois la circulation lymphatique en procurant un immédiat moment de bien être.

En conclusion:

Le drainage lymphatique manuel nettoie et régénère l'organisme.

Il permet, de fait:

- d'alléger les jambes gonflées,
- d'affiner la silhouette au niveau des tissus œdémateux (visage, ventre, jambes),
- de réduire l'œdème et soulager la douleur en cas de varices.
- de défatiguer et détoxifier le corps,
- de soulager les tensions et accélérer l'élimination des hormones du stress,
- de préparer la peau avant une intervention chirurgicale esthétique afin de diminuer les douleurs, gonflements et saignements provoqués par la chirurgie..
- de diminuer les risques d'infection et d'accélérer la cicatrisation (il est possible de drainer par dessus les pansements),

mais aussi:

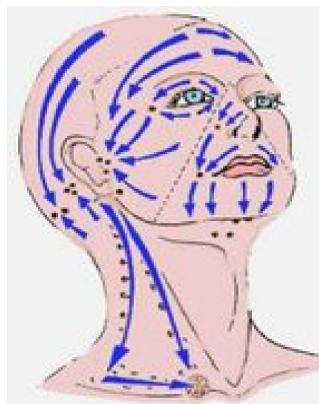
- de lutter contre les peaux ternes et atones (peaux "molles" avec un manque de tonus), ainsi que de purifier les peaux "jeunes" à problèmes.
- d'aider à retrouver un meilleur sommeil, en procurant une sensation de détente et de bien être.

Nota bene:

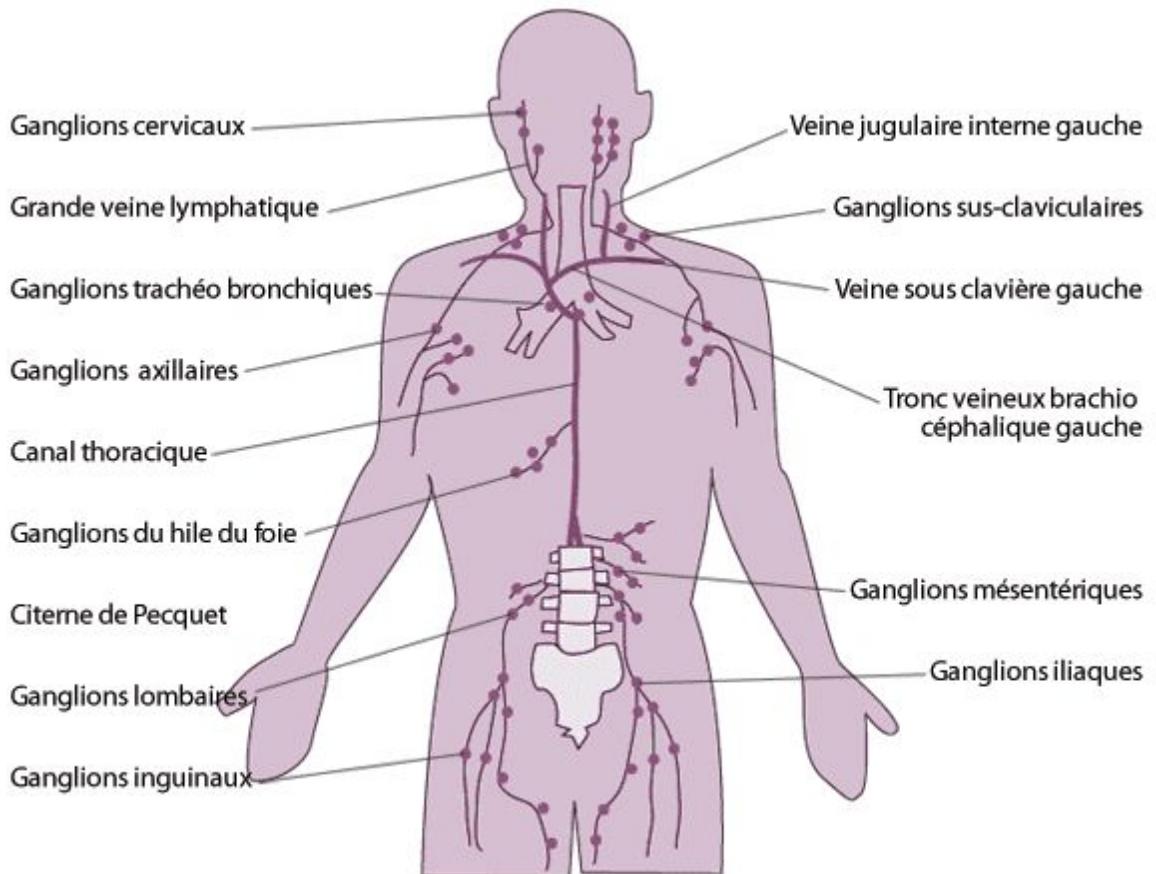
Il est fortement déconseillé de pratiquer des drainages lymphatiques en cas d'infections déclarées en phase aigue, d'hyperthyroïdie, d'œdème cardiaque, de toutes autres pathologies avérées ou de cancers suspectés. En cas de doute, un avis et une autorisation médicale sont nécessaires.

Un questionnaire de santé vous sera demandé avec toute séance.

drainage lymphatique du visage



vaisseaux et ganglions lymphatiques



système lymphatique général

