

## Drainage lymphatique Élimination des déchets

par **Natacha Jarrouse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



### quelques rappels...

Le système lymphatique est constitué par la circulation lymphatique (lagune lymphatique, lymphatique supérieure, lymphatique axillaire, tronc lymphatique, lymphatique inguinale, lymphatique inférieure) et par des organes annexes (amygdales-végétations, adénoïdes et appendice).

Le système lymphatique a une configuration complexe, semblable à celle du système sanguin. Il est composé de vaisseaux lymphatiques dont le parcours est parsemé de ganglions lymphatiques situés près du cou, aux aisselles, dans la région tronc-thorax, à l'aîne et le long de la partie inférieure des jambes.

Les vaisseaux lymphatiques partent du tissu interstitiel et sont transportés par des canaux dont le diamètre s'élargit au fur et à mesure. Ils sont dirigés vers des troncs qui débouchent sur des canaux qui collectent la lymphe. Le canal thoracique, à gauche et le conduit lymphatique, à droite, se déversent à l'intersection veineuse formée par la confluence des veines jugulaires, internes et sous-clavière.

La stimulation des zones réflexes du système lymphatique (ganglions lymphatiques) est très importante parce qu'elle favorise certainement l'écoulement de la lymphe. L'échange de lymphe renouvelle le liquide intercellulaire. L'apport de "nouvelle" lymphe est indispensable pour les cellules qui peuvent ainsi se renouveler, vivre plus longtemps et donc développer les défenses immunitaires de l'organisme. Lorsque le système est engorgé les toxines toxiques perturbent les cellules du corps et peuvent donner naissance à la prolifération de gènes carcinogènes.

L'activité sportive, et tout particulièrement les sports aquatiques permettront un drainage naturel et optimal des lymphes.

### l'excès de rétention d'eau: la cellulite

La cellulite est un problème assez répandu chez les femmes autour des fessiers et des hanches, et chez les hommes autour de l'abdomen. On la considère souvent à tort comme un problème uniquement esthétique, alors que c'est le reflet d'un déséquilibre plus profond du système endocrinien et métabolique.

En général, on traite la cellulite de façon superficielle, en effectuant des massages et des applications de crème. Certains choisissent aussi de la combattre en suivant des régimes fantaisistes qui ont comme seul résultat de provoquer un amaigrissement dans d'autres parties du corps sans combattre l'accumulation de cellulite.

On ne peut régler ce problème de façon efficace qu'en effectuant un rééquilibrage général de l'organisme. Il faut donc faciliter le plus possible l'élimination des toxines par les voies urinaires et lymphatiques et rééquilibrer tout le système endocrinien.

### la nature vous veut du bien...les diurétiques et les draineurs lymphatiques naturels

Dans la gamme très variée des légumes et des fruits, on peut trouver des remèdes efficaces contre la rétention d'eau et accélérer l'élimination des déchets. Dans les régimes amaigrissants, l'usage seul de diurétiques ne sera que de très faible efficacité car ils provoquent une perte d'eau mais aucune perte de graisse. Un diurétique permet d'augmenter l'excrétion urinaire, en cela il est une aide précieuse aux problèmes d'hypertension artérielle, d'œdèmes localisés, d'excès d'acide urique. Il ne clarifie pas le travail du système lymphatique.

**L'asperge:** C'est un excellent dépuratif, un draineur général et un diurétique très efficace. L'asperge est reminéralisante. Elle est cependant déconseillée aux rhumatisants et aux malades atteints de cystite car elle peut alors être irritante pour la vessie.

Les blettes (ou brèdes): Ils sont rafraîchissants, diurétiques et laxatifs. Ils sont aussi très riches en vitamines, en sels minéraux et en fibres. Les blettes et les brèdes sont rééquilibrant au niveau des fonctions digestives du métabolisme.

**Le céleri:** C'est un dépuratif, un diurétique et un antirhumatismal. Le céleri est reminéralisant et drainant car il contient de nombreux minéraux dont le magnésium.

La cure de jus de céleri en branches se pratique ainsi: 1 verre par jour de jus (décoction) pendant 2 à 3 semaines. Elle est efficace contre les rhumatismes et très favorable à l'amaigrissement. Le céleri est cependant contre-indiqué en cas de colite et d'aérophagie (l'essayer en jus).

**La cerise** est un excellent diurétique et un antirhumatismal. C'est un stimulant des défenses naturelles. La cerise est dépurative, alcalinisante (permet de fixer les vitamines et les minéraux dans le corps) et reminéralisante. Elle est recherchée pour sa richesse en minéraux.

La cure recommandée en cas de cellulite, pléthore, rhumatisme se pratique ainsi: 1 à 5 kg de cerises exclusivement pendant 2 jours, ou un repas de cerises 2 ou 3 fois par semaine, ou 3 litres d'infusion de queue de cerise lorsque les fruits font défaut. .

En tisane, c'est un excellent diurétique: 50g de queue de cerises pour un litre d'eau. Ne jamais conserver de la tisane plus de 6h, même réfrigérée...!

En entrée, c'est un excellent coupe-faim qui aide aussi à rééquilibrer le ph-sanguin. La cerise agit sur les fermentations intestinales.

## Drainage lymphatique Élimination des déchets

par **Natacha Jarrousse**,  
praticienne Feldenkrais® - thérapie  
manuelle neuro-musculaire (spécialiste  
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

**Le citron:** Le citron est un antiseptique naturel, un antianémique et un stimulant des défenses naturelles. C'est l'ami du foie! Le citron est reconstituant, diurétique, il calme les brûlures d'estomac et aide à digérer les graisses. Il est efficace contre les intoxications alimentaires, les vomissements, l'embonpoint et les problèmes hépatiques.

La cure de jus de citron: pendant 2 à 3 semaines, boire à jeun le jus d'un demi-citron au réveil dans un verre d'eau.  
Un jus de citron dans un verre d'eau chaude avec de la camomille soulage les digestions difficiles.

**Le concombre:** C'est le légume le moins nutritif car il est très aqueux (très riche en eau). C'est un diurétique, un dépuratif et un dissolvant de l'acide urique.

**L'endive:** Elle est peu calorique, légère, laxative et diurétique. L'endive contient autant de calcium que les épinards et les abricots secs. Elle est aussi très riche en carotène. Son amertume exerce une action bienfaisante sur l'appétit et le flux biliaire.  
Contre l'amertume, ajouter un filet de lait à la cuisson.

**Le fenouil:** Il est stomatique et reminéralisant. Le fenouil permet un drainage rénal, l'élimination des toxines et des gaz intestinaux. Il aide à maigrir. Le fenouil est riche en sels minéraux (calcium et fer) et en vitamines. Il est bon d'en consommer cru pour assimiler sa vitamine C et cuit pour sa vitamine A.

**La groseille:** Elle est laxative et diurétique. C'est un stimulant de l'estomac. Il faut cependant tenir compte de sa haute teneur en acidité.

**Le melon:** Il est rafraîchissant, laxatif et diurétique. Il est riche en vitamine A. Il est efficace pour prévenir et guérir les calculs urinaires. Le melon n'est pas digeste en fin de repas et il est conseillé de ne pas boire après sa consommation.

**La noix:** C'est un excellent draineur lymphatique et cutané. La noix est recommandée aux diabétiques, en cas de constipation et de lithiases urinaires. C'est, en outre, une source indéniable d'énergie grâce à ses nombreux minéraux.

**L'oignon:** Il est laxatif, désinfectant, bactériostatique et surtout diurétique. Il stimule la digestion, et il est hypoglycémiant (il contient une substance appelée glucokinine, apparentée à l'insuline, qui en réduit le besoin). Il est donc recommandé aux diabétiques. C'est un antiseptique pour l'estomac, les intestins et aussi les voies respiratoires.

**La poire:** Elle est diurétique et désaltérante. Elle est recherchée pour ses nombreux minéraux et ses fibres. La poire est très efficace en cas de cellulite et de rétention d'urine. Elle favorise les fonctions des glandes internes, et facilite l'élimination des oedèmes dans les affections cardio-rénales.

**Le potiron**, appelé aussi le giraumon: C'est un excellent diurétique et un laxatif efficace (un verre de jus cru à jeun). Cuit, il est conseillé aux constipés, aux personnes souffrant d'affections rénales, d'oedèmes, de sujets à la rétention d'eau. Il est digeste et convient particulièrement aux estomacs délicats.

**La prune:** C'est un fruit qui désintoxique l'organisme et stimule le système nerveux. La prune est laxative et diurétique. C'est un décongestionnant hépatique. Se méfier des prunes vertes qui peuvent provoquer des diarrhées.

**Le raisin:** C'est un dépuratif naturel, et un remède pour tout l'appareil intestinal. Il comprend 15% de sucres assimilables sans digestion .

**Le jus de raisin rouge** contient un colorant naturel qui agit comme un tonique.  
Les intestins fragiles consommeront la pulpe et rejèteront la peau.

**La tomate:** Elle est dépurative, indiquée contre la constipation passagère ou chronique. La tomate aide à éliminer l'acide lactique. Elle est aussi diurétique, reminéralisante, et revitalisante. Son acidité permet de digérer facilement les amidons (pâtes, riz, haricots secs, ...).