Tri Awen
Comment améliorer le drainage lymphatique

La circulation Lymphatique ne possède pas de "pompe" elle dépend principalement du mouvement musculaire et de la respiration.

Le massage Lymphatique est une technique douce et efficace pour encourager la circulation du liquide lymphatique.
Cette méthode est particulièrement bénéfique pour réduire l'accumulation de toxines et améliorer votre bien être.

Lorsqu'il est pratiqué régulièrement, il aide à soulager les douleurs et à réduire le stress, tout en augmentant la circulation sanguine vers les tissus.

Nous pouvons faire beaucoup pour améliorer notre circulation lymphatique en adoptant un mode de vie sein.

L'alimentation et l'hydratation : fruits et légumes riches en anti–oxydantes tels que les baies et les agrumes, contribuent à protéger le corps des radicaux libres et soutiennent la santé lymphatique. Les fibres présentes dans les légumes verts comme le brocoli favorisent la digestion et l'élimination des déchets, allégeant ainsi le travail lymphatique.
Les acides gras oméga 3, aident à réduire l'inflammation, un facteur souvent lié à une mauvaise circulation lymphatique.
L'hydratation est fondamentale dans l'élimination des toxines et assure le bon transport des nutriments et aide également à maintenir la fluidité du liquide lymphatique, empêchant l'accumulation de déchets dans les tissus corporels.
L'activité physique :
L'exercice régulier comme la marche rapide, natation, yoga, stretching postural et les exercices de respiration stimulent le flux de lymphe.
L'activité favorise le mouvement des muscles qui aide a "pomper" le liquide lymphatique à travers des vaisseaux, améliorant la circulation et réduisant la stase. Les mouvements de "rebounding" (sauter doucement sur un trampoline ou sur place) et les exercices d'endurance comme la danse augmentent la fréquence cardiaque et stimule le flux lymphatique.
Réduction du stress :
Le stress perturbe l'équilibre nerveux et hormonal et ralenti les fonctions de drainage naturel du corps.
L'excès du poids : il perturbe le système de plusieurs manières. Compression mécanique qui exerce une pression directe sur les fins vaisseaux et les ganglions et freine la circulation. L'inflammation chronique avec les molécules inflammatoires (adipokines et cytokines) qui altèrent la paroi et le fonctionnement des vaisseaux lymphatique. Le surcharge et la stase lymphatique ralentissent le drainage et il y a une accumulation de liquide riche en protéines dans les tissus. Ce phénomène favorise le lymphoedéme ou aggrave un lymphoedéme existant.
Le surpoids altère la biologie tissulaire et peut diminuer l'expression des gènes régulant la formation de nouveaux vaisseaux (lymphangiogenésé) et favorise la fibrose, la durcissement des tissus.
Une perte de poids progressive et adaptée peut aider à réduire cette surcharge et à améliorer la circulation lymphatique.

Les vêtements trop serrés empêchent la circulation en exerçant une pression excessive sur les tissus.

Les plantes et bourgeons :
Le gaillet gratteron, la plante reine du système lymphatique, aide à décongestionner les ganglions et améliore le drainage.
Le bourgeon de châtaignier réduit les œdèmes et la stase lymphatique.
Le mélilot a une action spécifique sur la micro-circulation veineuse et lymphatique grâce à ses coumarines.
Les plantes drainante comme la pissenlit, l'ortie, le bouleau, la reine des prés augmentent le travail des reins pour éliminer de l'eau en excès.
Le frêne soulage les organes émonctaires.

Les fluctuations hormonales, notamment celles des oestrogénes (augmentent la perméabilité, la rétention de sodium) et de la progestérone (relâchement des vaisseaux), ralentissent la circulation et augmentent la perméabilité des vaisseaux, ce qui favorise la rétention d'eau.
Les cellules des vaisseaux lymphatiques possèdent des récepteurs direct à ces hormones, rendant le réseau très sensible aux variations du cycle menstruel, de la grossesse ou de la ménopause.
L'inflammation tissulaire lors de la périménopause, favorise une inflammation de bas grade qui fragilise la structure même des vaisseaux lymphatique .