

Le drainage lymphatique Manuel est une technique de massage doux et rythmé visant à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme.

Descriptif de la technique :

- Il s'agit d'une série de mouvements de pression et de décompression très légers, effectués avec les doigts et la paume des mains, le long du trajet des vaisseaux lymphatiques.
- Ces mouvements sont lents et répétés, imitant le rythme de la circulation lymphatique naturelle.
- L'objectif est de stimuler les ganglions lymphatiques (qui servent de filtres) et de faciliter le transport de la lymphe, riche en déchets et toxines, pour qu'elle soit éliminée.

Bienfaits principaux :

Le drainage lymphatique manuel possède de nombreux bienfaits, à la fois thérapeutiques et esthétiques :

- Réduction de la rétention d'eau et des gonflements (oedèmes) : c'est l'indication la plus fréquente. Il aide à drainer l'excès de liquide interstitiel, soulageant ainsi les jambes lourdes ou les gonflements post-opératoires.
- Amélioration de la circulation lymphatique et, indirectement la circulation sanguine, favorisant une meilleure oxygénation des tissus.
- Détoxification de l'organisme : En facilitant l'élimination des toxines et des déchets métaboliques.
- Renforcement du système immunitaire : Le système lymphatique jouant un rôle crucial dans l'immunité, sa stimulation aide à une meilleure réponse du corps.
- Amélioration de la qualité de la peau : La peau devient plus tonique et raffermie, le teint est plus lumineux et il peut aider à réduire l'aspect de la cellulite (surtout la cellulite aqueuse).
- Action sur le bien-être : Il procure un effet relaxant et aide à la réduction du stress.
- Soutien à la digestion : Le drainage de la zone abdominale peut atténuer les ballonnements.

Contre-indications :

- Infection aiguës
- Hypo /Hyperthyroïdie non traitée
- Les 3 premiers mois de grossesse