

Le drainage de l'organisme

Clé de la ligne et de la vitalité

Pourquoi drainer ?

Notre corps est constitué à 70% d'eau. L'énergie, les nutriments, l'oxygène, les informations hormonales, les anticorps (...), bref tout ce qui doit maintenir la vie est véhiculé dans le corps grâce à l'eau qui compose les liquides circulants, ou « humeurs » comme les nommaient les anciens (sang, lymphe, liquides intra et extra-cellulaires).

Les déchets et les toxines aussi empruntent cette voie avant d'être éliminés...

Or avec le temps l'organisme se surcharge inévitablement : alimentation déséquilibrée, sédentarité, stress et excès de toute sorte sont responsables d'un encrassement excessif des liquides et des tissus. Si l'encrassement humoral devient trop important, il limite peu à peu la qualité des échanges cellulaires. De nombreux troubles peuvent alors en découler : problèmes de peau, manque de vitalité, allergies et inflammations diverses, excès de poids, problèmes circulatoires...

Le drainage de ces liquides par les émonctoires est donc primordial au maintien de la vitalité générale de l'organisme. Ces organes-filtres constituent un formidable système de nettoyage du corps. On compte cinq émonctoires dont trois principaux (les intestins, le foie plus la vésicule biliaire et les reins) et deux secondaires (la peau et les poumons). S'ils sont fatigués ou trop sollicités le nettoyage de l'organisme sera de moins en moins performant ouvrant alors la porte à l'encrassement humoral.

Toutes les médecines traditionnelles ainsi que la naturopathie moderne accordent une place essentielles à la qualité de nos « humeurs » et recommandent la plus grande vigilance à l'égard de nos émonctoires. De nombreux moyens naturels peuvent être conseillés tant pour les stimuler que pour les reposer : diètes, purges, plantes drainantes, lavements...

Ainsi, un programme complet de nettoyage de l'organisme pourra nous éviter bien des conséquences négatives de l'encrassement cellulaire sur la santé.

Le drainage de l'organisme est particulièrement recommandé aux changements de saison. Surtout au printemps pour faire le ménage après l'hiver et favoriser la montée des énergies, mais aussi l'automne pour détoxifier l'organisme et se préparer un système immunitaire performant pour l'hiver.

Pour un programme complet de drainage de l'organisme :

1. Détoxifier le gros intestin

Pour être vraiment efficace, le programme de nettoyage de l'organisme doit commencer par une phase de détoxification de l'intestin. En effet, ce dernier est le principal « éboueur » du corps. Or un intestin perturbé est une véritable usine à toxines. Ces dernières passent facilement la barrière intestinale dès lors que l'écosystème bactérien (la flore) vient à se déséquilibrer. Les toxines intestinales viennent s'ajouter aux déchets métaboliques normaux dans les liquides circulants et surchargent alors d'avantage les autres émonctoires.

Nettoyer l'intestin permet une bonne évacuation des déchets stagnants, favorise l'assainissement en profondeur de la flore intestinale, d'où une meilleure immunité, et enfin contribue à une meilleure assimilation.

2. Drainer et éliminer

Pour qu'elle soit efficace cette seconde phase devra : aider le travail naturel des reins, du foie et de la peau, évacuer les toxines et les résidus métaboliques, épurer et renouveler l'ensemble des liquides circulants, contribuer à un véritable « rinçage » des tissus, hydrater l'organisme en profondeur (l'insuffisance d'hydratation cellulaire est très fréquente du fait de boire trop peu ou mal) et stimuler les échanges et la circulation. Aussi ce drainage sera d'autant plus puissant que la vitalité générale sera soutenue.

Conseils pour optimiser le drainage général de l'organisme

Pour des résultats encore plus rapides et durables adoptez ces quelques règles simples pendant toute la durée de votre programme :

a- L'hygiène alimentaire

- Choisir une alimentation allégée en glucides et lipides (particulièrement les sucres et produits animaux), privilégier largement les végétaux crus et cuits en accordant une bonne part aux crudités et aux fruits frais de saison.
- Abuser sans souci de jus de fruits et légumes frais pressés à la centrifugeuse, le matin à jeun voire à la place du dîner (diète légère).
- Les algues mais aussi les graines germées ajoutés à vos entrées seront également de précieux atouts revitalisants.

b- L'hygiène psychologique et corporelle

- Pratiquer un exercice physique de 20 minutes par jour, sans forcer et à son rythme : marche, footing, gymnastique, vélo... Se centrer sur une respiration ample et profonde : elle favorisera la décontraction nerveuse et stimulera tous les échanges et l'oxygénation des tissus.
- S'accorder dès que possible des moments de relaxation : musique douce, bains chauds, massages, siestes...