



GUIDE
POUR PRENDRE
SOIN DE SOI

CONTENU

01

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

02

ALIMENTATION ET
NATUROPATHIE

03

L'AUTO-MASSAGE ET LE
BROSSAGE A SEC

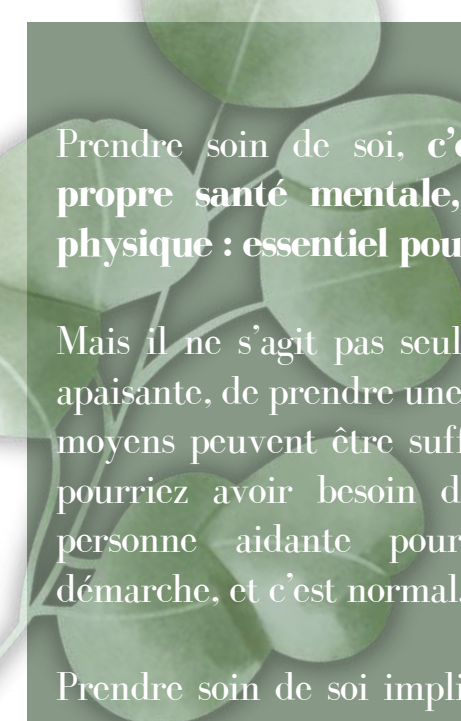
Définissons ensemble ce que signifie « Prendre soin de soi »

Vous avez aujourd'hui entrepris une démarche qui n'est pas anodine et qui mérite d'être saluée.

Que cette démarche soit motivée par une perte de poids ou simplement la recherche d'un état de relaxation ou autre, vous pouvez être fière de vous !

En faisant cette démarche vous vous êtes choisis , vous vous êtes écoutés.

Prendre soin de soi est un sujet important mais le sens profond de « *prendre soin de soi* » est souvent relégué au second plan, les gens ne s'attardant pas à sa vraie signification.



Prendre soin de soi, c'est donner la priorité à sa propre santé mentale, émotionnelle, spirituelle et physique : essentiel pour son bien-être général.

Mais il ne s'agit pas seulement d'écouter de la musique apaisante, de prendre une pause ou un bain moussant. Ces moyens peuvent être suffisants pour certains, mais vous pourriez avoir besoin d'activités différentes ou d'une personne aidante pour vous soutenir dans votre démarche, et c'est normal.

Prendre soin de soi implique **d'entretenir sa personne de manière complète**, de faire des choses qui aident à se sentir bien, à prendre contact (ou à se reconnecter!) avec son moi intérieur, à s'engager auprès de gens ou de causes importantes à ses yeux, à demander du soutien, etc.

En prenant soin de vous, vous pouvez affronter les défis avec plus d'assurance, développer votre résilience, améliorer votre estime de soi et travailler sur votre acceptation de soi.

C'est aussi une façon de ralentir, de s'écouter et de créer un espace pour se reposer et récupérer lorsque l'on vit des moments plus difficiles.

Prendre soin de soi c'est avant tout porter attention à ses propres besoins , c'est savoir s'écouter et se regarder avec **bienveillance**.

C'est aussi se prendre par la main et s'accompagner pour se donner ce dont on a besoin.

**Alors pourquoi est ce si important ?
Est-ce égoïste ?**

Avant tout je vous dirais simplement,
qu'il est impossible de donner ce que l'on ne possède pas ...

Faire ce choix de vous tourner vers vous le temps d'un instant vous permettra de redistribuer bien plus à votre entourage qu'en étant frustrée, fatiguée ou énervée.

Vous méritez ce temps là, votre corps, votre esprit et votre entourage vous en remercieront croyez moi
!

C H A P I T R E

01



LE DRAINAGE LYMPHATIQUE RENATA FRANÇA

Il compte sur une pression ferme et un rythme accéléré, en plus de pompages et des manœuvres exclusives qui permettent des résultats immédiats. Cette technique réduit les œdèmes, active la circulation sanguine et potentialise un réseau complexe de vaisseaux où passent les fluides corporels, réduisant ainsi la tant redoutée cellulite. Le résultat est un corps moins gonflé et galbé avec un métabolisme plus accéléré et, donc, une sensation de bien-être.

Qu'est ce que la lymphe ?

La lymphe recueille certains déchets, des bactéries et des cellules endommagées provenant de l'intérieur des tissus du corps afin qu'ils puissent être évacués du corps ou détruits. La lymphe s'écoule dans les vaisseaux lymphatiques qui la font circuler jusqu'aux ganglions lymphatiques.

A quoi sert le système lymphatique ?

Le système lymphatique est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il a une double fonction, à la fois un organe de défense contre toute substance étrangère à l'organisme et un organe d'élimination des déchets du corps via le drainage des tissus.



LE DRAINAGE LYMPHATIQUE RENATA FRANÇA

Les capillaires lymphatiques, contrairement aux capillaires sanguins qui permettent des échanges de molécules de petite taille, **captent des déchets de grosse taille** : protéines, graisses, bactéries, microbes, virus...

Les vaisseaux lymphatiques acheminent la lymphe captée, son trajet est toujours en montant. Le flux est assuré par un péristaltisme (la contraction progressive d'une fibre musculaire à l'intérieur des vaisseaux, gérée par le système nerveux autonome, toutes les 5 à 7 secondes).
Les déchets sont lourds, l'ascension difficile...

Les ganglions lymphatiques sont quant à eux **des centres d'épuration où arrive cette lymphe chargée**, elle y stagne, est filtrée... Ces ganglions font également partie des organes dans lesquels se fabriquent les globules blancs (= l'immunité). Ainsi, la lymphe nettoyée sera aussi enrichie en cellules immunitaires avant d'être reconduite par un vaisseau jusqu'au système sanguin.

Rejetée ainsi dans le sang juste avant le cœur, ses composants seront traités à leur tour, puis elle sera réinjectée dans le milieu interstitiel... Tel est son cycle.
Pour un bon équilibre de nos échanges cellulaires, nous avons besoin d'un milieu lymphatique sain, soit une circulation fluide de la lymphe, qui pourra ainsi être régulièrement nettoyée.



LE DRAINAGE LYMPHATIQUE RENATA FRANÇA

Comment savoir si ma lymphe circule bien ?

Un petit test :

Exercez une pression avec un doigt sur une partie que vous trouvez enflée.

Si la trace de la pression persiste plusieurs secondes vous faites sûrement un peu d'œdème : **vous accumulez de l'eau dans votre organisme...**

Quelques questions à me poser :

- Est-ce qu'au réveil, votre visage est bouffi, vos paupières gonflées ?
- Avez-vous du mal à retirer vos bagues le soir et vos chaussettes laissent une trace profonde au niveau de l'élastique ?
- Vous levez-vous plusieurs fois la nuit pour uriner ?
- Vous avez fait des restrictions alimentaires, de l'exercice qui ne vous ont pas permis de perdre du poids...

Ces questions peuvent vous orienter vers une mauvaise circulation de votre lymphe. Sachez toutefois que si vous êtes en période de déséquilibre hormonal (grossesse, ménopause, traitement progestatif, pilule mal dosée, hypothyroïdie...), il n'est pas étonnant qu'il y ait des incidences **sur votre circulation lymphatique**. Parlez-en d'abord à votre praticien de santé.

C H A P I T R E

02



COMMENT SOUTENIR LE SYSTÈME LYMPHATIQUE ?

L'hydratation

Notre organisme a besoin de s'hydrater. En effet, une bonne hydratation lui permet de :

Sauvegarder ses paramètres vitaux de fonctionnement. Mais aussi, **diluer la concentration des toxines** et des poisons de notre milieu intérieur (nourriture industrielle, eau du robinet, résidus de médicaments, la pollution de l'air....) afin qu'ils restent dans les limites tolérables.

Des plantes, appelées plantes diurétiques, existent pour aider à lutter contre la rétention d'eau. Elles pourront ainsi être utilisées après une détoxification des émonctoires, pour s'assurer qu'ils fonctionnent au mieux.

Il est donc important de s'hydrater suffisamment jour après jour. Les aliments apportent en moyenne l'équivalent d'1 litre d'eau par jour. En moyenne, pensez à respecter un apport **par la boisson de 1,5 litre.**

L'alimentation

Le sel de votre alimentation retient les fluides comme une éponge ! Attention donc à l'alimentation industrielle où le sel est employé comme exhausteur de goût, aux charcuteries, pizzas et tout ce qui accompagne traditionnellement l'appétitif. Dans votre cuisine, préférez-lui plutôt les **épices** et les **herbes**.

Quels aliments privilégier ?

- Les **fruits et légumes** colorés contiennent vitamines et molécules anti-oxydantes qui luttent contre la rétention d'eau : fruits rouges, raisin, agrumes, ail, oignon, toutes les feuilles vertes, **graines germées**...
- Les graisses végétales sont quant à elles riches en oméga 3 et les **oléagineux** régulent les liquides organiques.
- Pensez aussi aux bonnes protéines, qu'elles soient animales (viande, poisson, oeufs) ou végétales (**légumineuses** et **céréales**), à raison de 50g/jour.



COMMENT SOUTENIR LE SYSTÈME LYMPHATIQUE ?

Quels aliments privilégier ?

Certains aliments ont un fort potentiel diurétique tels que :

- *Le concombre riche à 96% d'eau*
- *Le melon, riche en potassium et va jouer un rôle de réabsorption de l'eau des tissus vers le sang*
- *L'artichaut, asperge, cèleri, brocolis*
- *les choux riches en potassium favoriseront l'élimination par voie rénale.*

Quelques plantes alliées

- **En phytothérapie :** la **vigne rouge**, le **fragon**, l'**hamamélis**...
- **En aromathérapie :** l'**huile essentielle de cyprès**, de **lentique pistachier**...
- Et enfin, **en gemmothérapie :** les **bourgeons de châtaignier** ou d'**aulme**...

- **Le thé vert :** il stimule le métabolisme et permet en outre de brûler les graisses. A boire entre les repas si vous avez tendance à l'anémie de fer.
- **Le chiendent :** vous pouvez en utiliser la racine séchée en décoction, à raison de 2 tasses/j en cure de 10 jours.
- **La reine des prés :** elle est aussi anti-cellulite. A consommer à raison de 3 mugs d'infusion de fleurs par jour en cure de 10 jours.
- **Le mélilot :** il accélère quant à lui la circulation lymphatique et est vénotonique. A consommer en décoction légère.

Quels aliments à éviter ?

- **Les sucres :** le rôle de l'insuline étant de maintenir un taux de sucre stable dans le sang, si celui-ci est trop élevé, ce sont donc principalement les tissus adipeux qui vont servir de réserve à sucre après transformation en triglycérides.
- **Les produits laitiers pasteurisés,** : en effet, leurs grosses molécules encombrant la lymphe et génèrent des foyers inflammatoires...



COMMENT SOUTENIR LE SYSTÈME LYMPHATIQUE ?

La détente

Le système lymphatique réparti dans tout notre corps est impulsé par les mouvements péristaltiques de ses vaisseaux, mais également par tous les mouvements organiques gérés par notre système nerveux sympathique, la digestion, la respiration, la circulation sanguine...

Lorsque nous sommes stressés, l'adrénaline sécrétée spasme nos muscles, ralentit la digestion, augmente la tension artérielle et ralentit la circulation veineuse... Mettant notre système lymphatique en difficulté. Stimuler le système nerveux parasympathique aidera donc à rétablir une bonne circulation lymphatique.

Il y a beaucoup de techniques permettant cette détente. C'est notamment le cas des massages... Mais je pense aussi et surtout au travail de la respiration synchrone par la **technique de la Cohérence cardiaque**.

L'activité sportive

La circulation lymphatique reçoit aussi une aide importante des jeux musculaires liés aux mouvements. Par conséquent, la **sédentarité entraîne un risque de stase lymphatique**.

Je vous encourage donc à pratiquer le vélo, la marche à pied d'un bon pas ou la natation, pour la pression exercée par l'eau. La marche dans l'eau à mi-cuisses ou l'aquagym sont ainsi des activités idéales pour prendre soin de votre lymphatique !

Attention, évitez les bains trop chauds, les hammams, saunas et expositions prolongées au soleil, car la chaleur dilate les vaisseaux sanguins et comprime les lymphatiques.

Ainsi, préférez les douches fraîches sur le bas du corps et portez des vêtements amples et en matière naturelle.

C H A P I T R E

03



COMMENT ENTRETENIR LES BIENFAITS DE LA CURE?

Le brossage à sec

Le **brossage à sec** permet non seulement de drainer la lymphe, mais aussi d'estomper la cellulite et de faire un gommage de la peau. Comme son nom l'indique, il faut utiliser la brosse à sec. La peau ne doit pas être humide, et durant le massage, aucun produit ne doit être utilisé ! On brosse, à sec, puis on peut appliquer une petite huile pour le corps, dans un second temps. Si cet objet est très facile à incorporer dans sa routine beauté, il n'est toutefois pas compatible avec les personnes souffrant d'eczéma, de psoriasis, ou ayant la peau irritée.

Les mouvements seront circulaires en commençant par le bas des jambes puis vous pouvez effectuer des mouvements perpendiculaires vers le haut du corps afin de l'aider la remontée des fluides.

L'auto-massage

Pour drainer sa lymphe, il faut masser son corps et exercer certaines pressions via des mouvements précis.

Dans un premier temps, il est préconisé de **chauffer les zones des ganglions lymphatiques**, afin de les stimuler. Attardez-vous donc sur le creux de l'aîne, les aisselles, ou encore le cou

Une fois que cela est fait, dirigez la lymphe vers les portes d'évacuation, autrement dit, les fameux ganglions, stimulés et prêts à tout filtrer !

Pour ce faire, il faut, par exemple, partir de la main et remonter le long du bras, pour faire ensuite un mouvement circulaire au niveau de l'aisselle. Pour les jambes, vous pouvez remonter du pied jusqu'au tibia, puis masser horizontalement, de l'arrière du mollet vers l'avant tibia. Même chose pour les cuisses, où on ramène l'arrière vers l'avant, avant de remonter vers l'aîne.


Pas la peine d'appuyer avec force.

N'hésitez pas à nous consulter

Ce guide a été réalisé en collaboration avec Chloé Pesce, diététicienne diplômée qui partage mon approche holistique de la santé. Chloé propose un programme d'accompagnement complet afin d'équilibrer votre hygiène de vie.

À l'écoute et bienveillante elle se déplace à domicile et propose également des consultations à distance. Vous pourrez la joindre au :

06.13.26.00.93 ou la retrouver sur

 gram sous le pseudo *dietbychlo*



Si nous nous sommes rencontré j'ai peut être eu l'occasion de vous partager ma vision de la santé et du bien être. Afin d'établir un équilibre Il est à mon sens difficile de dissocier le corps et l'esprit , c'est pourquoi je propose une prise en charge globale.

Je suis thérapeute holistique, je m'appelle Jessica et je propose des soins de réflexologie plantaire, des massages drainants et minceissants Renata Franca corps et visage, un massage ayurvédique relaxant et énergétique et enfin une approche psycho énergétique au travers de l'EFT permettant de traiter les traumatismes, phobies, angoisses et anxiété et douleurs somatiques.

Vous l'aurez compris, l'humain est au centre de ma démarche c'est pourquoi mes rendez-vous sont avant tout des rencontres. Pour prendre rendez-vous

 **06.01.49.69.60**

13 rue Adolphe abeille
13600 la Ciotat