

🌿 DRAINAGE LYMPHATIQUE MÉTHODE RENATA FRANCA 🌿

Essentielle au bon fonctionnement de notre système immunitaire, la lymphe transporte les déchets et les toxines accumulés dans l'organisme jusqu'aux ganglions lymphatiques situés un peu partout dans notre corps (dans l'aîne, sous le bras, dans le bas ventre, etc.). Le système lymphatique est comparable au système sanguin, à la seule différence qu'il a besoin d'être stimulé car il fonctionne au ralenti. Et pour cause, les ganglions lymphatiques ne pompent pas naturellement la lymphe, comme le cœur le fait avec le sang. Ainsi, il est bon de donner un coup de boost à la lymphe à travers cette méthode.

👤 RENFORCER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le drainage lymphatique, comme son nom l'indique, permet de drainer la lymphe et donc de **renforcer notre système immunitaire** par l'élimination des toxines et des déchets accumulés dans notre corps. Pour aider le processus, il est d'ailleurs recommandé de boire davantage d'eau après la séance afin de favoriser l'élimination par l'urine.

💧 DIMINUER LA RÉTENTION D'EAU

Nous ne sommes pas sans ignorer que notre corps stocke. En témoigne l'accumulation d'eau, entraînant le gonflement localisé de certaines zones – comme les jambes (genoux et chevilles notamment) mais aussi le ventre et les bras –, appelée plus communément **la rétention d'eau**. La gestuelle de la méthode vise à éliminer l'excédent de fluides, dont l'eau, et permet ainsi de réduire ces inconforts. Certaines personnes perdent même quelques centimètres après la première séance.

👉 SOULAGER LES JAMBES LOURDES

Puisque le système lymphatique est quasi-identique au système sanguin, la méthode permet intrinsèquement d'**améliorer la mauvaise circulation sanguine** (on dit adieu aux pieds violets en été). Le processus « aide à oxygéner les tissus et donc à les décongestionner ». La légèreté ressentie à posteriori d'une séance joue sur la sensation de jambes lourdes.

👉 RÉDUIRE LES ŒDÈMES

D'un point de vue médical, le drainage lymphatique qui, par massage manuel, accélère la circulation de la lymphe permet de **réduire les œdèmes** des membres inférieurs et supérieurs, ainsi que d'atténuer les douleurs liées aux varices.

👉 AMÉLIORER LA QUALITÉ DE LA PEAU

Les mouvements fermes et répétés de la méthode permettent, séance après séance, d'**améliorer la qualité de la peau** qui se raffermi. Il n'est pas faux de dire que le soin aide à lutter contre la cellulite. En revanche, il ne traite que la cellulite dite aqueuse et non la graisse incrustée.

📄 EN RÉSUMÉ : LES BÉNÉFICES CONSTATÉS

• Renforcement du système immunitaire	• Diminution des œdèmes
• Détoxification de l'organisme	• Soulagement des jambes lourdes
• Diminution du stress	• Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
• Régulation du transit	• Perte de la cellulite aqueuse
• Diminution des ballonnements	• Meilleure récupération sportive

⚠️ QUELLES SONT LES CONTRE-INDICATIONS À CETTE MÉTHODE ?

À chaque soin, ses contre-indications. Et la méthode Renata Franca n'y échappe pas. Le drainage lymphatique est donc déconseillé aux femmes enceintes pendant le 1er trimestre de la grossesse. Mais aussi aux personnes souffrant d'une insuffisance rénale, d'une maladie chronique et infectieuse ou encore d'un cancer en traitement (ok pour l'après et même conseillé).