

Lettre d'information n°3

Bonjour à toutes et tous,
Dans cette lettre d'information, nous aborderons l'énergie du printemps, du renouveau, du nettoyage de l'organisme après un hiver d'introspection et de repos. C'est au printemps qu'il faut nettoyer ces organes pour optimiser leur fonctionnement et se préparer au feu de l'été. Le système lymphatique joue un rôle primordial dans l'élimination des déchets de nos organes, je réalise ce mois, un focus sur ce système moins connu que le système sanguin et pourtant tout aussi important. Certaines femmes ont pu le remarquer un mauvais système lymphatique peuvent entraîner des douleurs dans les jambes, fatigue, augmentation de la cellulite.

Alors on se prépare pour cet été, pour être en pleine vitalité et profiter des beaux jours !!

Je vous explique l'importance du système lymphatique et le lien avec le soin énergétique qui aide à améliorer son fonctionnement. Dans le coin cuisine, lithothérapie et aromathérapie (nouvelle rubrique dédiée aux huiles essentielles) nous aborderons les produits qui améliorent le fonctionnement du système lymphatique. Les produits et astuces du mois sont dédiés au nettoyage de vos organes d'élimination (foie, reins, peau...).
Et... présentation d'une nouvelle collaboration avec Gilles pour vous proposer un parcours coordonné afin de réduire les problèmes lymphatiques et vous proposer un programme minceur.

Bonne lecture

Isabelle

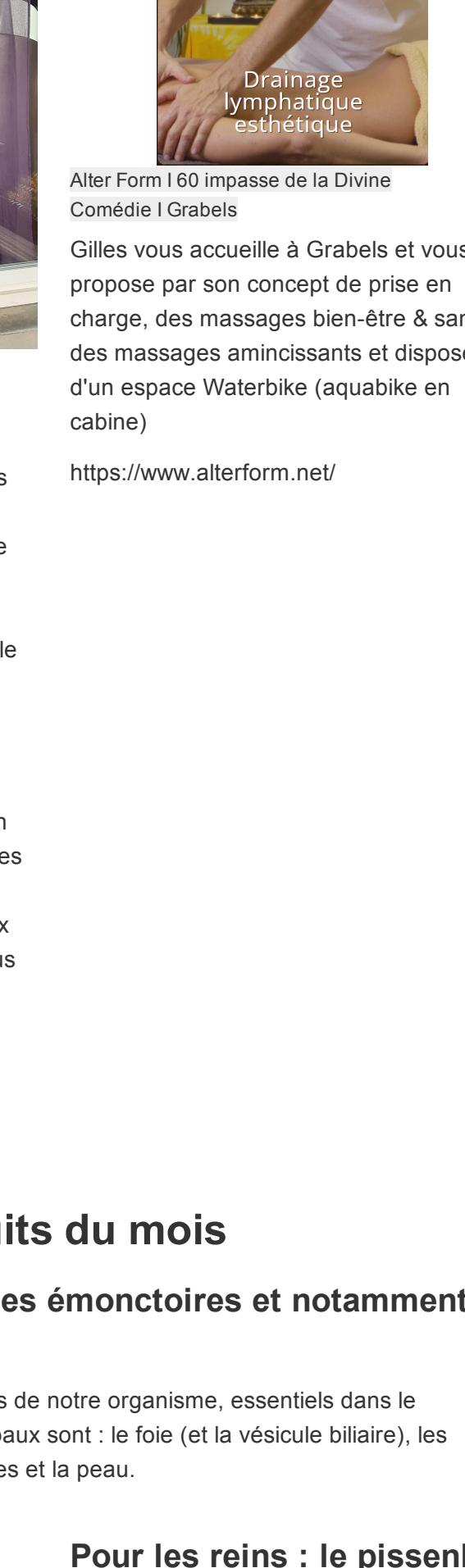


Évènement

JEUDI 7 AVRIL | GRABELS | AFTER WORK et géobiologie CHANGEMENT DE DATE !!!

Je vous présente la géobiologie le jeudi 7 avril à 18h30 au restaurant Carnet de Voyage de Grabels.

VENEZ NOMBREUX !!



Pourquoi le système lymphatique est-il aussi important ?

Le système lymphatique se compose de multiples organes ainsi que d'un grand réseau de vaisseaux lymphatiques. Il joue différents rôles au sein de l'organisme, il contribue essentiellement à la bonne circulation de la lymphe, des nutriments, des hormones et des globules blancs. C'est dans le système lymphatique que l'on trouve les **globules blancs**.

En plus de contribuer à la bonne circulation des éléments dans le sang, le système lymphatique permet aussi de drainer l'**excès de liquides** présents dans les tissus tout en participant à la **détoxication** des organes et du corps dans sa globalité, **éliminer les bactéries, virus et autres substances étrangères** qui peuvent s'y trouver. A elle seule, la **lymph évacue 75 % des déchets de nos cellules**. Elle a donc également un rôle « d'éboueur ».

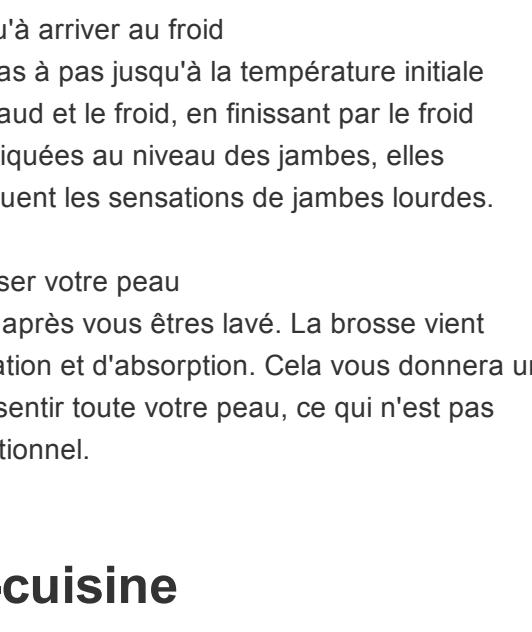
Chaque jour, 8 litres d'eau environ sortent des veines, lavent les cellules et sont ensuite réabsorbés à 90 % par les veines et à 10 % par les **vaisseaux lymphatiques**. Ce mouvement de lavage quotidien suppose un équilibre parfait. Un déséquilibre peut rendre les capillaires trop perméables. Résultat, les **déchets deviennent trop importants dans le système lymphatique**, s'y accumulent, et le drainage devient insuffisant. Il est donc important de boire de l'**eau de bonne qualité** (résidus à sec < 50 mg/litre) et en quantité suffisante.

Les organes primaires du système lymphatique sont le **thymus** et la **moelle osseuse** tandis que les organes secondaires sont la **rate** ainsi que les **ganglions lymphatiques**.

Quels sont les signes que votre système lymphatique est bloqué ou saturé ?

- Vous souhaitez fatiguer / éprouver / lourd(e)
- Votre système immunitaire est affaibli
- Vous faites plus de rétention d'eau et/ou de cellulite
- Maux de tête plus fréquents
- Sensation que la circulation est au ralenti (jambes lourdes, froides)
- Ballonnement ; digestion lente

Système lymphatique



Causes de déséquilibre :

- produit d'anesthésie suite à opération
- vaccin
- maladie nécessitant à l'organisme d'éliminer les bactéries ou virus
- déséquilibre hormonal
- inflammation

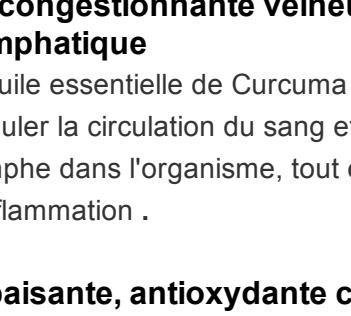
Lors du soin énergétique, je suis amenée à vérifier le bon fonctionnement du système lymphatique et à le stimuler si nécessaire. Le rééquilibrage de l'énergie dans les méridiens chinois permet à la lymphe de mieux circuler. Je peux également harmoniser le système lymphatique avec des couleurs ou des diapasons.

Coupler à des préconisations sur les produits à prendre pour le nettoyage des émonctoires (foie, reins), pour épurer l'organisme, le soin de bioénergie permet une prise en charge globale.

Dans certaines situations, lorsque le système lymphatique est complètement engorgé, le soin énergétique doit être complété par une autre technique telle que le massage lymphatique.

Dans les articles suivants, vous trouverez la présentation des astuces que vous pouvez mettre en œuvre pour améliorer le fonctionnement de votre système lymphatique et améliorer votre vitalité.

Les news du mois- Les massages pour améliorer votre prise en charge minceur/ système lymphatique



Alter Form I 60 impasse de la Divine Comédie I Grabels

Gilles vous accueille à Grabels et vous propose par son concept de prise en charge, des massages bien-être & santé, des massages amincissants et des massages drainants (aquabike en cabine)

<https://www.alterform.net/>

Collaboration avec Gilles d'AlterForm

Lors de la séance de bioénergie, je suis amenée à détecter et traiter des problématiques du microbiote (maux de ventre, augmentation du tour de taille, ballonnements...) , de circulation du système lymphatique et je vous conseille également sur l'alimentation santé adaptée à votre microbiote. En complément du soin énergétique, je peux vous proposer d'augmenter les effets du soin en réalisant des massages manuels. Ces massages vont accentuer les effets amincissants et aider la lymphe à mieux circuler. C'est à ce titre que je peux vous orienter vers Gilles d'AlterForm qui est expert en massages drainants et amincissants.

Au niveau physique, la sodalite a une influence positive à la fois sur le système lymphatique et sur le système nerveux. C'est également une pierre que l'on recommande en cas de surpoids, de diabète ou de problèmes de sommeil. Grâce à sa capacité à optimiser la circulation des fluides corporels , la sodalite sera bénéfique à la bonne circulation de la lymphe et du sang. De plus, elle pourrait réduire les brûlures d'estomac, les nausées et les maux de gorge.

Produits du mois

Au printemps on nettoie ses émonctoires et notamment le foie et les reins

Les émonctoires sont les organes filtres de notre organisme, essentiels dans le processus de détoxicification. Les principaux sont : le foie (et la vésicule biliaire), les intestins, les reins, les voies respiratoires et la peau.

Pour le foie : le chardon marie

Le Chardon Marie contribue au bon fonctionnement du foie.

Pour les reins : le pissenlit

Les reins filtrent 60 fois le plasma sanguin par jour, soit environ 180 litres. Ils s'occupent d'éliminer les substances détoxifiées par le foie et des déchets de l'organisme, comme l'urée et l'excès d'acide.

Le pissenlit est employé pour ses propriétés :

- Diurétiques
- Cholagouges, pour aider la vésicule biliaire à éliminer.

Le pissenlit est reconnu utile pour :

- contrer le vieillissement de la peau.
- lutter contre les cellules cancéreuses.

- Maigrir en favorisant l'élimination.

- En cas de troubles digestifs mineurs : constipation, ballonnements

Le bon fonctionnement du foie est vital !

Le foie permet la digestion des graisses grâce à la production de bile, et stocke les nutriments essentiels comme le fer ou la vitamine B12. Placé sur le trajet du flux sanguin, le foie permet également de purifier l'organisme en agissant comme un filtre. En effet, il va capturer les substances toxiques pour les transformer en éléments moins nocifs qui seront plus facilement éliminés.

La bile filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le volume sanguin par jour soit 2500 litres. Il filtre le sang et transforme les produits toxiques qu'il contient.

Le foie filtre 500 fois le