



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 !!

AFTER WORK
JEUDI 7 AVRIL
2022
18H30

**VOUS DORMEZ MAL ?
FATIGUÉ ?
SOMMEIL PERTURBÉ ?
VOUS VOUS SENTEZ
MAL DANS VOTRE
MAISON ?**

**DECOUVERTE DE LA
GÉOBIOLOGIE**

RESTAURANT CARNET DE VOYAGE
4 RUE DE LA TREILLE - GRABELS

RENSEIGNEMENTS AU 06 63 82 88 58
ISABELLE FEVRIER

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 **détoxification** 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 lymphe 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 / épuisé / 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

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 d'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

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 et de l'équilibre alimentaire, 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.

Drainage lymphatique esthétique

Alter Form 160 impasse de la Divine Comédie | 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 dispose d'un espace Waterbike (aquabike en cabine)

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

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 détoxification. 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.

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 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 capter les substances toxiques pour les transformer en éléments les moins nocifs qui seront plus facilement éliminés.

Pour les reins : le pissenlit

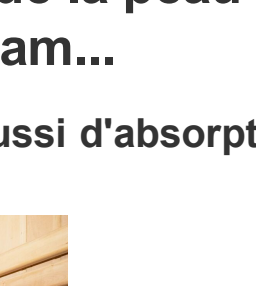
Les reins filtrent 60 fois le plasma sanguin par jour, soit environ 180 litres. Ils s'occupent d'éliminer les substances détoxifiées par le foie et des déchets de l'organisme, et de l'excès d'acide.

Le pissenlit est employé pour ses propriétés :

- Diurétiques
- Cholagogues, pour aider la vésicule biliaire à éliminer.
- Cholérétiques, pour stimuler le foie.
- Pour éliminer les calculs rénaux et biliaires.

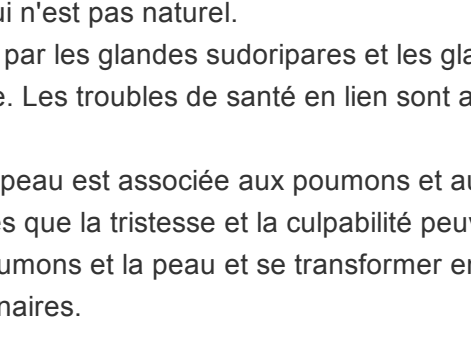
Le pissenlit est reconnu utile pour :

- contrer le vieillissement de la peau.
- lutter contre les cellules cancéreuses.
- Maigrir en favorisant l'élimination.
- En cas de troubles digestifs mineurs : constipation, ballonnements



Nettoyage de l'émonctoire de la peau : le sauna ou le hammam...

La peau, surface d'élimination mais aussi d'absorption et d'assimilation.



La surface de la peau représente entre 1,5 et 2 m². Elle élimine **les toxines : les acides par les glandes sudoripares** (la transpiration) et les **excès de lipides par les glandes sébacées** (sébum). La peau nous donne également la capacité de synthétiser la vitamine D mais elle absorbe tout, y compris les toxiques des cosmétiques, déodorants... Evitez ce qui n'est pas naturel.

La peau exprime à la fois par les glandes sudoripares et les glandes sébacées les trop pleins de notre organisme. Les troubles de santé en lien sont alors des eczémas, des psoriasis...

En médecine chinoise, la peau est associée aux poumons et au gros intestin, des émotions mal gérées telles que la tristesse et la culpabilité peuvent avoir un impact sur le fonctionnement des poumons et la peau et se transformer en eczémas, psoriasis ou autres pathologies pulmonaires.

Comment solliciter votre peau et optimiser ses fonctions ?
Le sauna : il fait travailler vos glandes sudoripares

Le hammam : il fait travailler les glandes sébacées

Les douches écossaises : plus facile, vous pouvez le faire chez vous.

- > commencer par une douche normale, tiède ou chaude à votre convenance
- > petit à petit, baissez la température jusqu'à arriver au froid
- > une fois que l'eau est froide, remontez pas à pas jusqu'à la température initiale
- > faites quelques allers-retours entre le chaud et le froid, en finissant par le froid

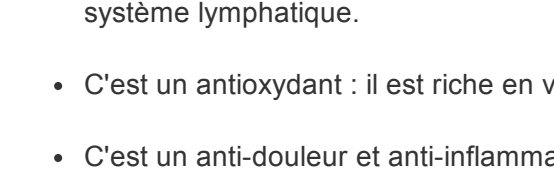
Les douches écossaises sont souvent pratiquées au niveau des jambes, elles provoquent la circulation sanguine et atténuent les sensations de jambes lourdes.

La brosse et le gant de crin : pour favoriser votre peau

Vous pouvez utiliser un gant ou ne brosse après vous êtes lavé. La brosse vient favoriser la peau et ses capacités d'élimination et d'absorption. Cela vous donnera un sentiment de vitalité et vous permettra de sentir toute votre peau, ce qui n'est pas négligeable d'un point de vue psycho-émotionnel.

Coin-cuisine

Le GINGEMBRE, stimule le système lymphatique



Le gingembre est doté de propriétés énergisantes qui lui présentent du gingérol qu'il contient. Excellent pour la santé, il est parfait pour lutter contre la fatigue et vous redonner un coup de boost. En poudre ou frais, vous pouvez le cuisiner à toutes les sauces. Voici un tour d'horizon des bienfaits du gingembre :

- C'est un dépuratif, qui améliore aussi le drainage lymphatique en stimulant le système lymphatique.
- C'est un antioxydant : il est riche en vitamines A, C et E.
- C'est un anti-douleur et anti-inflammatoire naturel, qui s'utilise par voie orale ou à appliquer sur la peau (en huile essentielle)
- Dernière propriété, et non des moindres : il est thermogénique, ce qui veut dire qu'il produit de la chaleur et aide le corps à **bruler les graisses plus vite**, ainsi qu'à **combattre la cellulite** (consommé frais, en infusion ou sous forme d'essence).

Lithothérapie

LA SOLADITE pour la circulation de la lymphe et du sang



Afin de conserver les bienfaits des pierres, elles doivent être nettoyées et rechargées.

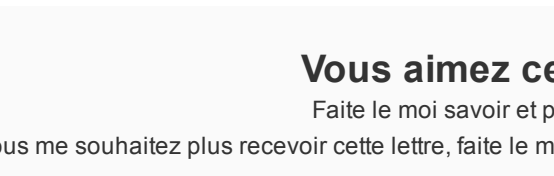
La soladite se nettoie à l'eau du robinet, place la pierre dans un verre d'eau plusieurs heures en fonction de la taille. Puis la recharger à la lumière de la lune (la placer une nuit dehors lors de la pleine lune).

La soladite est une pierre bleue que l'on trouve beaucoup en Inde, en Russie, au Brésil, en Roumanie, au Pakistan... Elle était autrefois très prise des Celtes et des Grecs.

Au niveau physique, la soladite 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 soladite 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.

Amorathérapie

L'HUILE ESSENTIELLE DE CURCUMA décongestionnante lymphatique



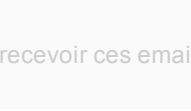
Une huile essentielle est un extrait liquide et aromatique obtenu généralement par distillation à la vapeur d'eau à partir d'une plante, et qui en concentre les actifs volatils.

Anti-inflammatoire, décongestionnante veineuse et lymphatique
L'huile essentielle de Curcuma permet de réguler la circulation du sang et de la lymphe dans l'organisme, tout en utilisant l'inflammation.

Apaisante, antioxydante cutanée
Cette huile peut s'appliquer directement sur la peau sans la moindre irritation, vous pouvez également la mélanger à de l'huile végétale et de préférence avec de l'huile de macadamia qui agit également sur les troubles de la circulation (vergetures, jambes lourdes).

Prends soin de toi et pense au soin de bioénergie et nutrition!!

Vous souhaitez cette lettre info ?
Faites le moi savoir et partage à tes contacts
Vous me souhaitez plus recevoir cette lettre, faite le moi savoir également à fevrier.geobiologie@hotmail.com



Suivez-moi sur Facebook et Instagram

Isabelle FEVRIER- Terre & Energie
139 rue des Cinsaults
34 790 Grabels
06 63 82 88 58
Mail : fevrier.geobiologie@hotmail.com

Vous ne souhaitez plus recevoir ces emails ? [Désabonnez-vous](#)