

# MON GUIDE

POUR TE PERMETTRE D'AIDER TON

# *systeme immunitaire*

Uniquement à titre bien-être  
thérapeutique et non médical

BREATHE

*Estelle Jaumot*

# SOMMAIRE

---

## 01

L'importance du drainage  
lymphatique

## 02

Drainage visage

## 03

Drainage ventre

# 1. L'IMPORTANCE DU DRAINAGE LYMPHATIQUE

**Le système lymphatique, véritable pilier de notre santé**, constitue un réseau complexe de vaisseaux et de ganglions qui parcourt l'ensemble de ton corps. Son rôle, souvent méconnu, est pourtant **essentiel à ton bien-être et à ta vitalité**. À travers ce guide, **nous allons explorer comment la stimulation de ce système par l'auto-massage peut transformer ta santé au quotidien**.

Le drainage lymphatique manuel, technique douce mais puissante, agit comme un véritable catalyseur pour ton système immunitaire. **En stimulant la circulation lymphatique, tu permets à ton corps de mieux éliminer les toxines et les déchets cellulaires, créant ainsi un environnement optimal pour ta santé.**

**L'impact sur ton système nerveux** est particulièrement remarquable. Les mouvements doux et rythmés du drainage lymphatique activent le système nerveux parasympathique, ton système de relaxation naturel. **Cette activation permet une diminution significative du stress, une amélioration de la qualité de ton sommeil et une sensation générale de calme et de bien-être.** Dans notre société moderne où le stress est omniprésent, cette action apaisante devient un atout précieux **pour ton équilibre mental et émotionnel.**





**Au niveau cellulaire**, les bienfaits sont tout aussi impressionnants. **Le drainage lymphatique facilite non seulement l'élimination des toxines, mais il améliore également la circulation des nutriments essentiels vers tes cellules.** Ce processus optimise le renouvellement cellulaire et renforce naturellement tes défenses immunitaires. **Tes cellules, mieux nourries et débarrassées de leurs déchets, peuvent ainsi fonctionner de manière plus efficace.**

**La respiration**, fonction vitale par excellence, bénéficie également de cette pratique. Une meilleure circulation lymphatique permet une oxygénation optimale des tissus. Les personnes pratiquant régulièrement l'auto-massage lymphatique rapportent **une amélioration de leur capacité respiratoire et une diminution des sensations d'oppression thoracique.** Cette respiration plus libre et plus profonde contribue à son tour à une meilleure élimination des toxines et à un plus grand sentiment de vitalité.

En intégrant l'auto-massage lymphatique dans ta routine quotidienne, **tu investis dans ton capital santé.** Cette pratique douce mais puissante permet d'**optimiser les fonctions naturelles de ton corps, de renforcer tes défenses immunitaires et d'améliorer ton bien-être général.** Dans les chapitres suivants, tu découvriras les techniques spécifiques d'**auto-massage pour le visage et le ventre**, deux zones particulièrement importantes pour stimuler ton système lymphatique et maximiser les bienfaits de cette pratique.



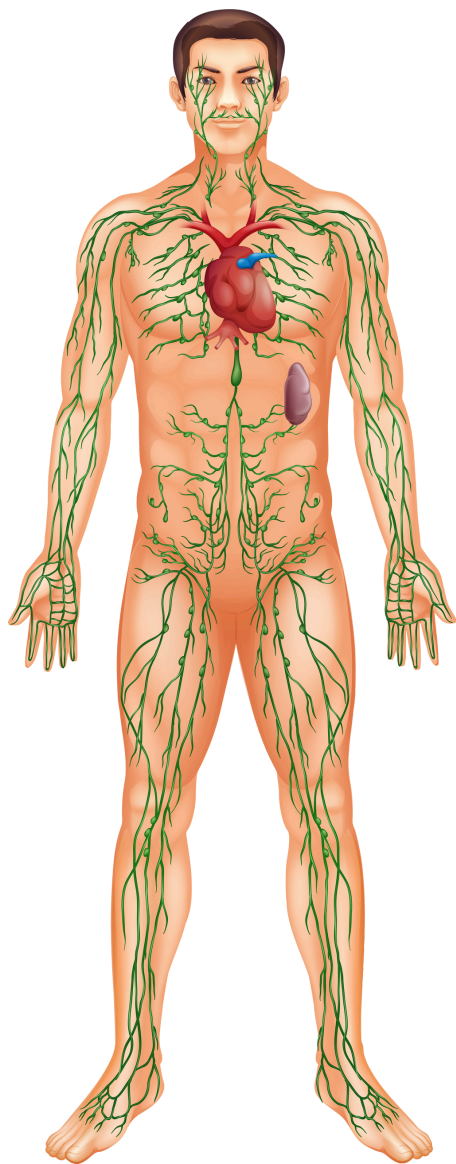


A hand holding a glass bottle with a cork stopper, partially filled with liquid, against a dark background. The bottle is tilted slightly to the right. The text "Choisis toi en premier(e)" is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**Choisis toi en  
premier(e)**

# TON RÉSEAU LYMPHATIQUE

---



## Le drainage du visage

Le drainage lymphatique est bénéfique car il :

- Renforce ton système immunitaire
- Élimine les toxines et déchets cellulaires
- Réduit le stress et améliore le sommeil
- Optimise l'oxygénation des tissus
- Favorise une meilleure circulation des nutriments

En pratiquant régulièrement, tu investis dans ton bien-être global et ta santé à long terme.

Étape 1 : Application de l'éllixir sur tout le visage (optionnel)

Étape 2 : Respiration profonde abdominale

Étape 3 : Drainage du visage

Étape 4 : Boire un grand verre d'eau et une profonde respiration abdominale



Retrouves la vidéo ici





## Le drainage du ventre

Le drainage lymphatique du ventre est une technique d'auto-massage particulièrement efficace qui :

- Améliore ta digestion et réduit les ballonnements
- Diminue la rétention d'eau et la sensation de ventre gonflé
- Stimule le transit intestinal naturellement
- Aide à détoxifier les organes abdominaux
- Soulage les tensions dans la zone abdominale

Une pratique régulière du drainage du ventre contribue à un meilleur confort digestif et une sensation de légèreté au quotidien.

Étape 1 : Application de l'éllixir sur tout le ventre (optionnel)

Étape 2 : Respiration profonde abdominale

Étape 3 : Drainage ventre

Étape 4 : Boire un grand verre d'eau et une profonde respiration abdominale



Retrouves la vidéo ici



# Signes de detox

---

## LA LISTE

- migraine / mal de tête / tempes boutons / peau
- sèche / démangeaison / chalazion constipation /
- selles liquides ganglion qui grossit / sensible
- nez qui coule / sinus encombré / fièvre règles
- avant l'heure gonflement du corps / du ventre
- yeux qui grattent / secs plus de transpiration /
- odeur plus forte anxiété / émotions
- inconfortables infection urinaire
- fatigue
- nausée
- insomnie
- mal de dent
- douleurs articulaires
- ...

### POUR RAPPEL

Les signes de détox ne sont pas obligatoires !  
Cela ne signifie pas que tes massages ne fonctionnent pas ; ton corps élimine simplement sans que tu t'en rendes compte.

Si tu as des signes de détox assez intenses,  
sache que petit à petit, ça va se calmer. C'est juste une mauvaise étape à traverser.

### Comment faire la différence entre tomber malade et signe de détox ?

Tu ne peux pas. Dans tous les cas, arrête les massages pour laisser ton corps faire son travail.

## QUE FAIRE

- **STOP sur les massages !** Laisse ton corps éliminer et quand ça va mieux tu reprends au massage qui te donnera des signes de detox
- **Bois bien de l'eau** (1,5l) va te balader ou repose-toi.
- **Fais des exercices de respiration**, tu peux aussi t'étirer, masser le cou sans toucher aux ganglions.

Ces signes peuvent apparaître quelques heures après le massage et jusqu'à 48 heures. C'est pour cela qu'il est important de faire une pause (1-2 jours) entre chaque protocole, surtout au début, pour voir si tu as des signes de detox. Ils durent au maximum 5 jours ; si cela dépasse, il y a probablement autre chose (gastro, virus, etc.). Consulte ton médecin.

**Ce qui compte, ce n'est pas de finir les protocoles le plus rapidement possible, mais de respecter le processus d'élimination du corps.**

**DOUCEUR PATIENCE ET  
BIENVEILLANCE**

*Si tu as des doutes, des inquiétudes écris-moi par mail.*

---



Je profite de cet E-Book pour te dire que si tu es client de mes soins et que tu es satisfait des soins que je propose, je te serais très reconnaissante d'inscrire ton avis sur le lien ci-dessous.



Il est essentiel pour un massothérapeute d'avoir des avis clients sur Google. Ces avis amélioreront ma visibilité en ligne, renforceront ma crédibilité et établiront la confiance avec de nouveaux clients.

MERCI DU FOND DU COEUR ❤️