

Memo

Post drainage

■ Hydratation consciente

Au moins **1,5L d'eau par petites gorgées**. Évitez les eaux gazeuses. **Boire chaud** (eau tiède ou infusion) stimule davantage le système lymphatique.

■ Respirer = relancer

Votre respiration est un outil puissant, elle agit comme une **pompe naturelle pour la lymphe**. Inspirez et expirez lentement et en conscience chaque jour pour l'activer.

■ Le mouvement juste

Favorisez la **marche**, les mouvements circulaires des chevilles et poignets, et les **étirements doux**. La fluidité prime sur l'intensité.

■ Nourrir et alléger

Privilégiez **légumes riches en eau et fruits frais**, faciles à digérer. Les tisanes **d'ortie, pissenlit, fenouil, reine des prés** accompagnent discrètement le travail déjà enclenché.

■ Un temps de repos

Le corps travaille en profondeur après la séance. Le repos permet au corps **d'intégrer, de trier, d'éliminer**. Offrez-vous une soirée plus douce, un coucher plus tôt, un **moment pour vous**.

■ Préserver la légèreté

Évitez ce qui alourdit : alcool, repas riches, immobilité prolongée, vêtements serrés. **Maintenez le mouvement** dans votre corps.