

# MÉDECINE TAOÏSTE QI NEI ZANG

## *Détoxination lymphatique*

**La détoxination lymphatique chinoise est à la fois un massage bien-être et une technique de massage doux destinés à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.**

La lymphe est un liquide qui circule dans le corps par les vaisseaux lymphatiques. Elle sert d'intermédiaire entre le sang et les cellules pour apporter les éléments nutritifs nécessaires à leur fonctionnement. Au cours de leur activité, les cellules rejettent des toxines et des résidus dans la lymphe qui les entoure.

Chargée de ces déchets, la lymphe afflue vers les ganglions. Ces ganglions, situés sous les aisselles, les plis de l'aîne et de chaque côté du cou, jouent le rôle de filtre. Si la circulation de la lymphe vers les ganglions est déficiente, le nettoyage ne se fait plus correctement. Cela entraîne plusieurs problèmes : jambes lourdes, cellulite ou chevilles enflées par exemple.

Le drainage lymphatique chinois consiste en un travail sur les méridiens, surtout sur le méridien de la vessie, qui est le plus long méridien avec ses 67 points d'acupuncture. Le méridien de la vessie est important pour les défenses immunitaires et pour l'élimination des toxines. Recevoir un drainage lymphatique sur ce méridien améliore le fonctionnement de la circulation lymphatique de l'organisme.