

# Minceur : le drainage, essentiel pour éliminer les toxines

Publié le 16/07/2019

|  
3 minutes de lecture

|  
Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Eau-drainage-lymphatique

*Au quotidien, l'organisme accumule un certain nombre de toxines. Pour les éliminer, le drainage est une étape essentielle à intégrer dans son programme minceur. Zoom sur les bons gestes à adopter.*

## Pourquoi le drainage est-il indispensable ?

Lors d'un régime, le corps libère des adipocytes qui vont libérer des toxines qu'il va falloir éliminer.

Pour mincir et garder la ligne, [la phase de drainage est une étape importante](#). Celle-ci consiste à nettoyer les différents organes responsables de l'élimination des toxines et des déchets du corps comme le foie, les reins ou la peau. Un nettoyage en profondeur est nécessaire pour leur permettre de déstocker les toxines, améliorer l'ensemble des circulations du corps et oxygéner les tissus.

En phase de régime nous perdons d'abord de l'eau, du muscle puis de la graisse. Pensez à bien se réhydrater est essentiel.

La phase de drainage doit toutefois se faire de façon modérée et sur une courte période. « *En drainant l'organisme, on favorise naturellement l'élimination de vitamines*, explique Nathalie Ballesteros, Docteur en pharmacie au Laboratoire Lescuyer. *Pour éviter un déficit vitaminique, le drainage doit être pratiqué de façon maîtrisée et progressive.* »

*En parallèle éviter les produits trop salés qui vont générer de la rétention et avoir l'effet inverse.*

## Les plantes à privilégier pour un drainage efficace

[Les plantes drainantes](#) regorgent d'actifs et jouent un rôle essentiel dans les régimes amincissants. Grâce à leur action diurétique et digestive, elles participent notamment à la désinfiltration des tissus. C'est le cas par exemple de la [piloselle](#), conseillée pour encourager l'élimination de l'eau et des sels minéraux retenus dans l'organisme. Ce sont les flavonoïdes, des antioxydants, qui lui confèrent ses vertus drainantes.

Utilisé depuis des siècles en Inde et en Indonésie pour ses vertus, l'[orthosiphon](#) (ou thé de Java) est un excellent draineur naturel. Il tire ses propriétés d'élimination urinaire et digestive du potassium et des [flavonoïdes](#) présents dans sa tige.

Un autre actif drainant que vous pouvez inclure dans votre programme minceur : le [thé vert](#). En plus de favoriser l'élimination urinaire, la théine qu'il contient stimule le mécanisme de lipolyse et participe ainsi à la fonte des tissus gras. Il est recommandé de boire un litre de tisanes ou d'infusions par jour.

Enfin, en complément la sève de bouleau est aussi efficace pour nettoyer l'organisme aux changements de saison. Pleine de minéraux, elle apporte les oligo-éléments essentiels (calcium, magnésium, fer, zinc et manganèse) au corps pour l'aider à éliminer les déchets organiques et le purifier en profondeur.

Pour maximiser les effets bénéfiques du drainage, vous pouvez également compléter votre programme minceur

avec des massages drainants type palper-rouler. A effectuer chez le kinésithérapeute.

Neomincil Draineur

86% of 100

[\(71\)](#)

Favorise l'élimination pour aider à affiner la silhouette

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé.

[Read more »](#)