

# Minceur : le drainage, essentiel pour éliminer les toxines

Publié le 20/09/2022

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



*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.*

## Gestion du poids et drainage

Physiologiquement, le corps contient naturellement des cellules graisseuses (adipocytes) réparties de manière structurée dans le tissu adipeux. Ce tissu peut être situé au cœur de la peau, dans l'hypoderme, immédiatement sous le derme. Si cette couche sous-cutanée est par nature bien structurée, en cas d'une alimentation déséquilibrée, les cellules graisseuses gonflent, se déforment et se répartissent de manière anormale au sein de l'hypoderme. Si l'hypoderme est assez élastique, il n'est pas indéfiniment extensible. Ainsi, les adipocytes s'accumulent dans cette zone restreinte et exercent une pression importante occasionnant un pincement des capillaires sanguins et lymphatiques. Ce phénomène mécanique limite la circulation sanguine, favorise l'accumulation de déchets (appelés « toxines ») et peut provoquer une infiltration d'eau. Il est alors indispensable de soutenir le **drainage naturel** par les organes émonctoires (peau, foie, reins, poumons, et intestins) responsables de l'élimination des toxines.

## Les plantes et actifs à privilégier pour un drainage efficace

La nature est fabuleusement dotée de bienfaits incroyables. Elle offre une multitude de plantes aux vertus **drainantes** que l'on retrouve aux abords des chemins et dans les vastes prairies. En voici quelques-unes qui sont les plus courantes :

- [La reine des prés](#) : fleur sauvage bien connue de nos campagnes, la reine des prés, en raison de sa richesse en sels de potassium, est une aide précieuse pour aider l'organisme dans ses fonctions **d'élimination des déchets**.

- **Le carvi** : utilisé comme épice et comme remède naturel, sa consommation facilite la digestion et atténue les sensations de ballonnements et de flatulences.
- **Le guarana** : plante traditionnellement utilisée pour aider à la gestion du poids dans le cadre de mesures diététiques. Il favorise également la combustion des graisses.
- **Le fenouil**: légume bulbe à la saveur anisée est très apprécié non seulement pour ses qualités culinaires mais aussi pour ses bienfaits pour la santé. Il favorise la diminution de la production de gaz dans le système digestif, contribuant ainsi à limiter la formation de gaz intestinaux. Il est donc très utile pour aider à réduire les ballonnements et les flatulences.
- **Le pissenlit** : plante drainante, répandue dans les prairies et les jardins. Ses feuilles renferment des flavonoïdes et du potassium, appréciés pour leurs effets bénéfiques sur la fonction urinaire.

## Découvrez notre complément alimentaire Amincil Draineur Ventre Plat

Délicatement aromatisé thé pêche, **Amincil Draineur** est élaboré à base d'extraits de plantes spécialement sélectionnés pour leur action bénéfique sur les fonctions d'élimination de l'organisme.


Avec sa synergie d'actifs à base d'Elimreal®, une combinaison brevetée de 6 plantes drainantes (carvi, reine des prés, guarana, verge d'or, fenouil et pissenlit), ce produit offre **une action 3 en 1** qui se fait sentir en seulement 2 semaines.

- Il favorise le drainage grâce au pissenlit et à la reine des prés.
- Il aide à obtenir un ventre plat en réduisant les ballonnements et en facilitant la digestion grâce au carvi et au fenouil. Il en résulte un ventre moins gonflé et une silhouette plus harmonieuse.
- Enfin, il aide à brûler les graisses grâce au guarana.

Découvrez nos [compléments alimentaires Minceur](#) et pensez à [Amincil Draineur](#) !

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.

**Innovation**



Amincil Draineur Ventre Plat  
68% of 100  
(5)

Pour aider à drainer et éliminer les toxines naturellement

[En savoir plus](#)

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...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

### Comment garder la ligne ?

14/05/2020  
2 minutes de lecture

Après un régime, votre préoccupation première est de garder la ligne. Améliorer votre hygiène de vie en trouvant le bon équilibre alimentaire : ça commence par là.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Foie et détoxification ,

### À quoi sert le drainage hépatique ?

19/10/2020  
3 minutes de lecture

Favoriser le bon fonctionnement du foie et l'élimination rénale.

[Lire la suite](#)