

Christopher **Vasey**

LE SYSTÈME LYMPHATIQUE : VOTRE NOUVEL ALLIÉ SANTÉ

Améliorer sa circulation, renforcer
son immunité et drainer les toxines

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !

Gérez votre équilibre acido-basique

Mon alimentation santé facile : acido-basique

Mon alimentation santé facile : desserts sans sucre raffiné

Sucre et santé

Prévenir et vaincre la grippe

Les Cures de santé

Je déttoxique mon foie, c'est parti !

L'Équilibre acido-basique

Compresses et Cataplasmes

Se libérer de la constipation

Déttox

Je mange sainement au quotidien, c'est parti !

Alternatives naturelles aux antibiotiques

Quand le corps a soif...

Manuel de déttoxication

Les Anti-inflammatoires naturels

Les Compléments alimentaires naturels

Petit traité de naturopathie

Déttoxication optimale

Les Principes de base d'une alimentation saine

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN: 978-2-88953-504-0

Couverture et mise en pages : Frank Pitel

Maquette de couverture : Antartik

Illustration de couverture: AdobeStock © Vector Mine, © marrishuanna

Schémas intérieurs : © Rosalie Vasey

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	8
Partie I. La théorie	11
Chapitre 1- La circulation générale des liquides dans le corps	13
Les liquides organiques et les compartiments corporels	14
La nécessaire circulation des liquides	17
De la surface aux profondeurs	19
Chapitre 2 - Le système lymphatique et la circulation de la lymphe	25
La lymphe	28
La formation de la lymphe	29
Circulation de la lymphe dans les vaisseaux lymphatiques	31
La lymphe et son rôle de transporteur	35
Chapitre 3 - Le système lymphatique et les défenses immunitaires	39
Les macrophages	40
Les lymphocytes T et K	40
Les lymphocytes B	41
Les organes lymphatiques primaires	44
Les organes lymphatiques secondaires	46
Les tissus lymphatiques	48
Le rôle de la lymphe	49
Chapitre 4 - Le système lymphatique et l'élimination des toxines	53
Le terrain	53
Toxines et maladies	55

Chapitre 5 - L'affaiblissement du système lymphatique et ses causes	59
Affaiblissement par surcharge en toxines et par carences nutritives	59
Épuisement par surmenage	60
Manque de tonicité des vaisseaux lymphatiques . .	61
Manque de stimulations externes des vaisseaux lymphatiques	62
Forte inflammation.	63
Forte infection	64
Obstacles mécaniques	65
Blessures des vaisseaux lymphatiques	65
Ablation des ganglions	66
Déshydratation	67
Mauvaise circulation veineuse.	67
Chapitre 6 - Les maladies du système lymphatique	69
Maladies circulatoires	69
Maladies par déficience immunitaire	76
Maladies par faiblesse des facultés détoxifiantes . .	83
Partie II. La pratique	89
Les thérapies générales	90
Les thérapies spéciales.	90
Les thérapies complémentaires	91
Chapitre 7 - La réforme alimentaire	93
Les aliments lourds	94
Les aliments légers.	95
Les causes principales de l'épaississement de la lymphe par les toxines alimentaires	96
Pratique de la réforme alimentaire	99
Chapitre 8 - Le drainage des toxines par les émonctoires.	103
Les critères de bon et mauvais fonctionnement des émonctoires	104

Les drainages	108
La pratique des drainages	110
Chapitre 9 - L'exercice physique	115
Action indirecte par le biais du sang	115
Action directe sur les vaisseaux lymphatiques ...	117
La pratique de l'exercice physique.....	119
Chapitre 10 - L'hydratation.....	125
La pratique de l'hydratation	128
Chapitre 11 - Les plantes médicinales	131
Pratique de la prise de plantes à visée lymphatique	132
Chapitre 12 - La détoxification rapide par la diète	139
L'autolyse	140
La mise à jour éliminatoire	141
La régénération tissulaire.....	142
La pratique de la diète restrictive	143
Chapitre 13 - La cure sèche	147
La pratique de la cure	149
Compléments à la cure	153
Plan de la cure	156
La cure d'eau et les cures sèches ne sont pas opposées	156
Chapitre 14 - Le drainage lymphatique....	159
Action du drainage lymphatique	159
Particularité des massages classiques	160
Particularités du drainage lymphatique.....	161
Indications du drainage lymphatique	162
Pratique du drainage lymphatique.....	163
Chapitre 15 - La réflexologie plantaire	165
Pratique du massage des zones réflexes du système lymphatique	166
Chapitre 16 - La respiration profonde et complète	171
La pratique de la respiration	173

Chapitre 17 - Le trampoline	177
Pratique du trampoline	179
Chapitre 18 - La thérapie de compression . .	183
 Conclusion	 186
Glossaire	187
Notes	193

Légende des encarts



Bon à savoir



Le saviez-vous



Attention



Soins / Posologie



Résumé

Les termes suivis d'un astérisque * sont définis au sein du glossaire, en page 187.

Avertissement de l'auteur et de l'éditeur

Les exercices et applications proposés ainsi que les conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Gardez à l'esprit que les conseils thérapeutiques décrits ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences qui découleraient d'une utilisation abusive ou mal adaptée des informations contenues dans cet ouvrage.

Introduction

Le système lymphatique est resté longtemps méconnu. Ce n'est qu'au xvii^e siècle que l'on découvre vraiment son existence.

La raison de cette ignorance provient de ce que, contrairement au système sanguin, le système lymphatique n'est pas très visible. Le sang est en effet d'un rouge vif qui ne passe pas inaperçu et qui permet de repérer facilement les vaisseaux dans lesquels il circule. De plus, les battements du cœur et les pulsations des artères se perçoivent nettement.

Rien de tout cela cependant pour la lymphe*. Étant un liquide clair et transparent, la lymphe donne aux capillaires* et aux vaisseaux lymphatiques une couleur blanchâtre qui les rend peu apparents. Sa progression dans les vaisseaux est si lente qu'aucune manifestation de surface n'en témoigne. De plus, le système lymphatique ne dispose pas d'un cœur qui pompe la lymphe. Il n'y a donc ni battements de cœur ni pulsations des vaisseaux pour attirer l'attention sur lui.

Les recherches modernes sur le système lymphatique ont permis de le connaître de mieux en mieux. Plus ces recherches avancent, plus est mis en évidence le rôle fondamental qu'il joue dans le fonctionnement de notre organisme et par conséquent pour notre santé.

Le système lymphatique est en effet non seulement un acteur essentiel de la circulation générale des liquides dans le corps, mais aussi un des composants principaux du système immunitaire. De plus, il joue un rôle décisif pour la détoxification de l'organisme.

Les multiples fonctions de la lymphe en font un élément clé pour la compréhension du terrain*, et c'est pour cette raison que la médecine naturelle s'y intéresse tout particulièrement. En effet, une des notions de base sur laquelle elle repose est que **la nature profonde des maladies réside dans le terrain**. Le D^r Paul Carton (1875-1947), un pionnier de la médecine naturelle en France, l'exprimait en disant : « L'état du terrain prime tout. » L'apparition et l'évolution des maladies aiguës et chroniques sont dépendantes de l'état du terrain qui est l'environnement liquide des cellules. Selon sa composition, le corps reste en bonne santé ou tombe malade. Or, cette composition est fortement dépendante de la lymphe.

La présentation du système lymphatique qui va suivre dans ce livre met en évidence ses trois grandes fonctions : circulatoire, immunitaire et détoxifiante. Elle montre aussi comment le système lymphatique s'affaiblit et quelles maladies en résultent.

Dans la partie pratique, il sera passé en revue les différentes thérapies pouvant être utilisées pour le fortifier et rétablir son fonctionnement. Ces thérapies sont très variées puisqu'elles font appel aussi bien à l'exercice physique, aux diètes, aux plantes médicinales, aux massages, au drainage* des toxines*...

Ces thérapies sont présentées de manière à ce que le lecteur puisse les mettre en pratique lui-même ou, suivant les cas, en collaboration avec un thérapeute. De cette façon, le

malade a la possibilité de participer activement à son traitement et à sa guérison.

Ce livre, cependant, ne s'adresse pas seulement aux personnes qui souffrent de troubles lymphatiques déclarés, mais aussi à ceux qui veulent éviter d'en être atteints. Il est donc aussi des plus utiles pour la prévention.



PARTIE 1

La théorie



Chapitre 1

La circulation générale des liquides dans le corps

Le corps est souvent considéré comme une machine faite de rouages solides (les organes) dans laquelle circulerait un peu de liquide (le sang, la lymphe...). Le corps serait ainsi construit avec des matériaux « secs » et « durs », les liquides ne constituant qu'un composant négligeable ou très secondaire dont le rôle se limiterait à huiler la mécanique et à transporter différentes substances d'une partie du corps à l'autre.

En réalité, les liquides sont présents dans le corps en quantités beaucoup plus importantes que les solides.

Comme l'enseigne la physiologie*, notre corps est composé à 70 % de liquide. Chez un être humain pesant 80 kg, cela représente 56 kg, autrement dit un peu plus que les deux tiers de son poids. On est donc bien loin d'un corps construit en « dur », dans lequel se trouverait « un peu » de liquide. Ces liquides sont le composant principal des organes (71 % des poumons, 75 % du foie, 83 % du cerveau). Ils ne se trouvent donc pas seulement dans les vaisseaux, mais aussi à l'intérieur des cellules et autour d'elles.

Lorsque l'on parle de circulation de liquide, bien des gens ne pensent qu'au sang se déplaçant dans les vaisseaux sanguins grâce au travail du cœur qui agit comme une pompe. Mais le sang n'est qu'un des liquides du corps, celui qui circule le plus en surface. Il en est d'autres plus en profondeur : la lymphe, le sérum extracellulaire* et le sérum intracellulaire*. Le sang est d'ailleurs le liquide le moins représenté : le sérum extracellulaire, par exemple, a un volume trois fois plus important, le sérum intracellulaire dix fois plus.

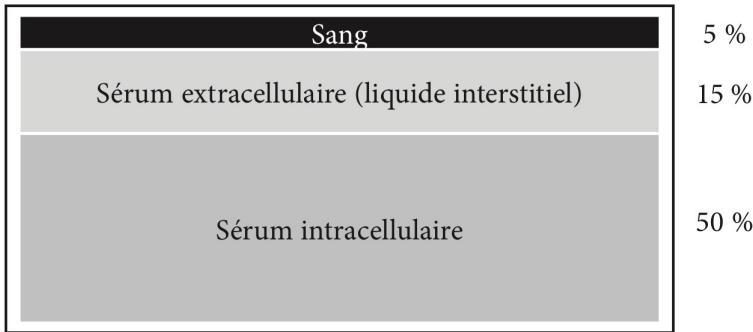
Les liquides que contient le corps ne sont pas mélangés les uns aux autres. Ils sont au contraire séparés et répartis dans différents compartiments de l'organisme situés plus ou moins en profondeur.

*Les liquides organiques
et les compartiments corporels*

Le sang appartient au premier compartiment, car il est le liquide le plus en surface. Il est considéré ainsi parce qu'il est le premier à recevoir les énergies extérieures dont le corps a besoin, c'est-à-dire l'oxygène par les voies respiratoires et les substances nutritives par les muqueuses du tube digestif. La quantité de sang présente dans le corps humain correspond à 5 % de son poids. Le sang circule à l'intérieur du réseau vasculaire, qui est fait d'artères, de veines et de capillaires. Les artères sont de gros vaisseaux qui conduisent le sang pompé par le cœur, dans tout l'organisme. Les veines ont un plus petit diamètre et acheminent le sang au cœur. Entre le réseau artériel et veineux se trouvent les capillaires qui sont des vaisseaux extrêmement fins, qui font la jonction entre artères et veines.

Dans le compartiment directement en dessous du sang se trouvent deux liquides : le sérum extracellulaire et la lymphe.

Les 3 compartiments ou étages corporels



Le sérum extracellulaire, comme son nom l'indique, se trouve à l'extérieur des cellules. Il remplit les petits espaces ou interstices qui séparent les cellules les unes des autres, d'où également son nom de liquide interstitiel*.

Il est le liquide qui constitue l'environnement des cellules, le grand océan dans lequel elles « baignent ». Du sang, qui est l'étage supérieur, le liquide interstitiel reçoit de l'oxygène (sous forme liquide) et des substances nutritives. Il les transporte ensuite aux cellules, lieu de leur utilisation. C'est également lui qui reçoit les déchets et résidus (les toxines) que produisent les cellules et qui les conduit au compartiment supérieur, celui du sang d'où ils seront emmenés aux émonctoires* (foie, reins...) pour être filtrés et éliminés.

La lymphe se situe sur le même étage que le sérum extracellulaire. Elle débarrasse ce dernier d'une partie des toxines en provenance des cellules et les emporte jusqu'au sang. Les vaisseaux lymphatiques dans lesquels circule la lymphe se déversent en effet dans le sang au niveau des veines sous-clavières* (à la base du cou). De là, les toxines seront dirigées vers les émonctoires. Les émonctoires sont des organes chargés d'extraire les toxines hors du sang et de les rejeter vers l'extérieur. Il y a cinq émonctoires : le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons.

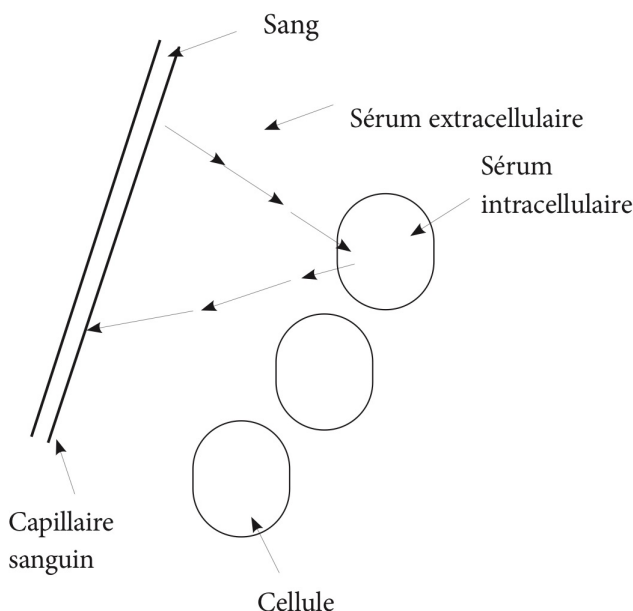
À eux deux, le sérum extracellulaire et la lymphe représentent 15 % du poids du corps.

Le compartiment suivant, le plus en profondeur, est celui du **sérum intracellulaire**. Il est composé du liquide situé à l'intérieur des cellules. L'espace intérieur de chaque cellule est extrêmement réduit, puisque les cellules ne sont pas visibles à l'œil nu. Cependant, en s'additionnant, ces espaces n'en finissent pas moins par constituer un volume de grande

dimension. Le sérum intracellulaire représente en effet 50 % du poids du corps.

Les nutriments* nécessaires aux cellules sont transportés par le sérum extracellulaire jusqu'aux abords de la cellule. En traversant la membrane cellulaire (sa paroi), ils pénètrent à l'intérieur de celle-ci. Ils se trouvent désormais dans le sérum intracellulaire qui les transportera jusqu'aux organes et au noyau de la cellule, où ils seront utilisés. Les toxines produites par les cellules font le chemin inverse.

Assimilation et désassimilation cellulaire



Le corps humain est donc constitué de trois compartiments de liquides superposés :

- le compartiment sanguin ;
- le compartiment du sérum extracellulaire (liquide interstitiel) et de la lymphe ;
- le compartiment du sérum intracellulaire.



Bon à savoir

Les quatre liquides que sont les sérums intra et extracellulaires (le liquide interstitiel), le sang et la lymphe constituent ce que la médecine naturelle appelle le terrain, c'est-à-dire l'environnement dans lequel vivent les cellules, par analogie au sol (le terrain) dans lequel poussent les plantes. Les sérums intra et extracellulaires sont en contact direct avec les cellules, mais le sang et la lymphe ne le sont qu'indirectement.

De la qualité du terrain dépend la santé des cellules et, par là, du corps entier.

La nécessaire circulation des liquides

Notre organisme est composé de dix mille milliards de cellules. Étalées les unes à côté des autres sur une surface plane, elles couvriraient une surface de 200 hectares soit deux millions de mètres carrés. Alexis Carrel, prix Nobel de médecine en 1932, a calculé que pour irriguer correctement cette surface, afin que les cellules survivent dans le milieu liquide qui est le leur, il faudrait environ 200 000 litres d'eau ! Or, le corps humain ne contient que 40 à 60 litres de liquide ! Comment se fait-il que les cellules n'étouffent pas dans leurs déchets et qu'elles bénéficient toujours de suffisamment d'oxygène et de nutriments ?

Si une quantité si réduite de liquide suffit pour entretenir la vie, c'est que les liquides organiques ne sont pas immobiles, mais en mouvement constant, autrement dit qu'ils circulent en permanence. Grâce à cette circulation, les substances nutritives sont amenées sans interruption aux cellules et les toxines emportées vers les émonctoires. L'environnement des cellules, autrement dit le terrain, reste ainsi propre et sain.

Le système lymphatique : votre nouvel allié santé

Les différents liquides organiques circulent chacun à une vitesse qui leur est propre. Elle est rapide en surface et plus lente en profondeur.

Le sang circule à 33 cm par seconde à la sortie du cœur, là où il bénéficie pleinement de la poussée de la pompe cardiaque. Cette vitesse diminue au fur et à mesure que le sang avance dans les artères et s'éloigne du cœur. Dans les capillaires, qui font suite aux artères, la vitesse de circulation est de trois à cinq millimètres par seconde. Cette faible vitesse de circulation présente l'avantage de favoriser l'assimilation des nutriments et la désassimilation des toxines qui ont lieu à ce niveau. En effet, ces processus ne peuvent pas s'effectuer au niveau des artères et des veines, car leurs parois sont imperméables et le sang y circule trop vite. Le rôle de ces gros vaisseaux est le transport des liquides.

Au niveau des veines, la vitesse de circulation augmente à nouveau. Elle se situe à 10 cm par seconde, elle est donc moins rapide que celle du sang artériel.

La circulation de la lymphe est beaucoup plus lente.



Le saviez-vous ?

Contrairement au système sanguin qui bénéficie du cœur pour pousser le sang dans les vaisseaux, le système lymphatique ne dispose pas d'un tel organe.

La circulation de la lymphe dépend de la vasoconstriction* des parois de ses vaisseaux. On peut se faire une idée de la vitesse de circulation de la lymphe, ou, devrait-on dire de la lenteur avec laquelle elle progresse, en comparant son débit à

celui du sang. **Le débit de la lymphe est de 2 à 4 litres par jour, celui du sang de 7 500 litres.**

Le sérum extracellulaire ou liquide interstitiel – comme nous l'appellerons dorénavant – circule beaucoup moins vite que le sang, parce qu'il n'est propulsé ni par le cœur ni par les contractions des vaisseaux. Sa vitesse est néanmoins légèrement plus rapide que celle de la lymphe.

Le sérum intracellulaire a la vitesse de déplacement la plus lente de toutes.

De la surface aux profondeurs

Les liquides organiques ne circulent pas seulement « horizontalement » à l'intérieur de chaque compartiment, mais aussi « verticalement » d'un compartiment à l'autre.

En effet, des transferts de liquide ont constamment lieu entre les étages. Ces transferts sont indispensables étant donné que c'est à partir du sang que se forme le liquide interstitiel, et à partir de ce dernier que se constituent la lymphe et le sérum intracellulaire.

Voyons d'abord comment se forme le liquide interstitiel. Cela nous amènera à entrer dans les détails, mais cela est indispensable pour avoir plus tard une vue claire sur la place et le rôle fondamental que joue le système lymphatique.

Formation du liquide interstitiel

Les boissons que nous buvons au cours de la journée descendent dans l'estomac puis dans l'intestin grêle. C'est dans la moitié supérieure de ce dernier que l'eau sera absorbée.

Elle traverse la muqueuse intestinale et se rend dans le sang dont elle augmente ainsi le volume. Le sang cependant ne peut conserver tout ce liquide en lui. D'une part parce que la place disponible dans les vaisseaux est limitée (leurs parois ne sont pas extensibles à l'infini), et d'autre part parce que cette grande quantité de liquide diluerait trop le sang.

L'excédent de liquide présent dans le sang doit donc impérativement être éliminé. Une partie de celui-ci le sera par les reins qui le rejeteront hors de l'organisme sous forme d'urine. L'autre partie sort des vaisseaux sanguins au niveau des capillaires sanguins et se rend dans l'espace interstitiel.

Les parois des capillaires sanguins peuvent aisément être traversées par des substances chimiques, comme des minéraux, ou par des éléments du sang comme des globules blancs. Le passage s'effectue par des micropores qui sont comme des petites portes situées dans les parois des capillaires.

*Bien que les capillaires soient
de très petite dimension, la surface
d'échange totale que leurs parois
représentent est énorme,
elle est estimée à 7000 m².*

La filtration, c'est-à-dire le passage de liquide et de substances, se fait automatiquement grâce à la différence de pression (dite pression hydrostatique*) qu'exercent les liquides de part et d'autre de la paroi capillaire. En effet, chaque fois que la pression hydrostatique qu'exerce un liquide sur une membrane est supérieure à celle exercée par le liquide

se trouvant de l'autre côté de la membrane, un transfert de liquide (et de substances diverses) a lieu en direction du côté où la pression est la plus faible. Le liquide qui s'y trouve ne lui oppose pas une force aussi grande. Il ne lui « résiste » donc pas assez, ce qui a pour conséquence qu'il peut être « envahi ».

Cette filtration de liquide est d'autant plus forte – donc le volume de liquide transféré important – que la pression est haute. À l'inverse, plus elle est faible, plus le transfert est réduit. D'ailleurs, s'il n'y a aucune différence de pression, aucune filtration ne s'opère. (Des transferts de liquide ont aussi lieu à cause de différences de pression osmotique*, mais nous ne développerons pas le sujet.)



Le saviez-vous?

L'osmose* est un phénomène qui se produit lorsque deux liquides différents sont séparés par une membrane perméable. Un transfert d'eau (transfert osmotique) s'effectue du milieu moins concentré – donc le plus pauvre en substances solides en suspension – vers le plus concentré, jusqu'à ce que la densité des deux liquides s'égalise.

Pour avoir une image tout à fait claire des processus qui vont être décrits, il faut encore préciser qu'il y a deux sortes de capillaires : les capillaires artériels et veineux. À proprement parler, il n'y a pas deux sortes de capillaires, mais des capillaires dont le premier tronçon est dit artériel et le deuxième veineux. Tant que le sang circulant dans un capillaire subit la pression de la poussée du cœur, il est nommé capillaire artériel. Sitôt que cette pression cesse, le capillaire sera dit veineux. Il appartient en effet désormais au système veineux qui fait remonter le sang au cœur sans que la poussée aortique le propulse en avant. Des échanges ont lieu aussi bien au niveau des capillaires artériels que des capillaires veineux.