

NATALIA RONCARI

RECETTES
NATURELLES
ET GOURMANDES

— Mon programme —
JAMBES
LÉGÈRES



AMÉLIORER
LA CIRCULATION



ACCÉLÉRER
LE DRAINAGE
LYMPHATIQUE



COMBATTRE
LA RÉTENTION
D'EAU



Retrouvez légèreté, confort et bien-être au quotidien !

Table des matières

LES 4 PILIERS POUR RETROUVER DES JAMBES

LÉGÈRES 8

BONNE HYDRATATION POUR UNE BONNE

CIRCULATION 9

Nectar matinal 9

L'eau minérale riche en magnésium 10

Boisson veinotonique au thé vert, hibiscus et

vigne rouge 10

Smoothie agrumes zeste (orange, pamplemousse,

citron) 11

Smoothie vert veinotonique 12

Kéfir de fruits – une excellente alternative aux

sodas 12

Kéfir de lait maison 13

Iced latte thé matcha 13

Eau aromatisée 14

Conclusion 15

MON ASSIETTE « JAMBES LÉGÈRES » 16

MON ASSIETTE « JAMBES LÉGÈRES » 16

Les 8 piliers nutritionnels pour des jambes légères

..... 16

ASTUCES CUISINE « JAMBES LÉGÈRES » 21

Soupes diverses et variées : hydratantes et

nourrissantes 26

Soupe froide à la betterave (à la russe) 26

Soupe froide betterave-myrtille au gingembre et

au Haddock fumé 27

Soupe "Circulation" au cresson, épinards et

roquette 28

Gaspacho concombre-avocat-graines de lin-son

d'avoine 29

Soupe froide de fanes de radis au quinoa, petits

pains au son et aux herbes 30

Soupe froide tomates&cerises, à la crème

balsamique 31

Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre 32

Soupe de courgettes aux lentilles corail 33

Soupe de tomates confites au basilic et sa

tapenade aux anchois 33

Ketchup maison à la fraise sans cuisson 34

Gaspacho de melon épicé au magret de canard 34

Minestrone d'été aux asperges et lentilles béluga

..... 35

Soupe poireau-kale-sarrasin 36

Entrées « jambes légères » 38

Salade de mâche, avocat, betterave et hareng

doux 38

Artichaut et ses condiments 39

Fonds d'artichauts vapeur, crème d'anchois,

tomates 40

Fond d'artichauts farcis au crabe et

pamplemousse 40

Carpaccio de tomates colorées aux carrés frais

et son pesto de roquette 40

Asperges à la crème de morilles, comme un

chef 41

Carpaccio de concombre au pesto de chou Kale

..... 42

Carbonara de concombre, pesto de roquette,

pistaches, huile de noix 43

Betterave fraises, tomates, basilic 43

Tartare de hareng à la betterave, crème

balsamique 43

Betterave nouvelle rôtie au thym et au chèvre

frais maison 44

Salade de betterave rôtie, sauce cresson 44

Betterave rémoulade 45

Fine râpée de betterave crue au vinaigre

balsamique et myrtilles 45

Tartare de saumon aux concombre, citron vert,

estragon 46

Melon, saumon et œufs de saumon 46

Pétales de carmines et rillettes de foie de

morue 47

Gravlax de saumon au kirsch et aux baies roses

..... 47

Tartare de saumon, betterave et kiwi, pointe

d'œufs de lompe 48

Gravlax de saumon à la betterave sur une fine

gelée d'agrumes 49

Tartare de saumon sur une fine gelée

d'agrumes 50

Tartare de saumon à la clémentine, à l'aneth et

aux œufs de saumon 50

Salade d'endives de saumon et pamplemousse

..... 50

Rillettes de sardines à la moutarde à l'ancienne

..... 51

Tartare terre-mer : bœuf, hareng fumé, œufs

de truite 52

Salade de chou rouge aux pruneaux et aux

mûres 53

Salade de chou rouge aux mûres, oignon rouge

et câpres 54

Plats légers « spécial circulation » 55

Terrine bicolore saumon-épinards 55

Terrine de thon aux blettes 56

Terrine de poisson safranée 57

Terrine de ratatouille aux tomates séchées 58

Mosaïque de légumes 58

Terrine de légumes estivale.....	59	coulant.....	84
Petits farcis au sarrasin, chapelure de sarrasin	60	Bowl cake aux deux sons, cacao et noix.....	85
Poêlée de champignons au sarrasin	61	Bol petit déjeuner ultra concentré.....	86
Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin	61	Granola maison « Fibres+ ».....	86
Dorade aux tomates et à l'origan, rosace de courgette au poivron rouge.....	62	Mousse au chocolat IG bas	88
Filet de flétan sur le lit d'épinards, champignons et ciboulette	63	Sorbet de fraises, coulis de fruits noirs	89
Filet de flétan au pesto de brocoli, risotto de sarrasin au brocoli	63	Sorbet maison cassis-myrtilles	90
Boulettes de poulet aux spaghetti quinoa-tomate	64	Fraîcheur de melon au citron vert.....	90
One pot pasta fusilli sarrasin	65	Salade de fruits rouges façon sangria	91
One pot pasta aux crevettes et épinards	66	Fondant chocolat-cerise, super light !.....	92
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur	67	Confipote de kiwi et citron vert aux graines de chia	93
Brochettes de St-Jacques lardées.....	68	Crêpes au kéfir, ma recette fétiche.....	93
Saumonette au vert sur la purée de chou de Bruxelles et ses chips.....	68	Crème-dessert au café très léger	94
Saumon en habits et jetée d'épinards.....	69	Tarte aux fraises : 100 % IG bas	95
Jarrets de veau à la provençale	69	Tarte fine fraises-myrtilles et son crémeux glacé	96
Magret de canard, sauce minute aux groseilles	70	Pudding santé « mon super microbiote » !.....	97
Gratin de dinde à la ricotta, courgette et vert de blette	71	Tiramisu aux fraises super léger !	99
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de blette aux courgettes et à la tomate	71	Verrine fraîcheur de groseille au mascarpone vanillé, crumble cacaoté	100
Foies de volaille aux asperges blanches poêlés	72	Aspic de cerises à l'infusion d'hibiscus.....	100
Cailles rôties aux pleurotes et aux navets nouveaux	73	Salade de fruits « intersaison » : pomelo, banane, orange, kiwi, fraise	101
Émincé de dinde à l'italienne	73	Terrine d'agrumes aux épices douces.....	102
Cuisses de pintade laquées aux pommes et au thym.....	74	Fraîcheur d'agrumes et fruits rouges sur fine gelée d'hibiscus	103
Compotée de chou rouge et betterave à la saucisse de Morteau.....	75	DIX PILIERS DE L'ALIMENTATION ARTICULATOIRE	104
Chou chinois farci aux trois viandes.	76	MA ROUTINE « JAMBES LÉGÈRES »	107
Clafouti de chou kalé aux tomates cerises à la mozzarella.....	78	Automassage lymphatique.....	108
Desserts fruités tout en légèreté.....	79	Lympho-gym.....	110
Soupe glacée de fruits rouges spéciale « jambes légères »	80	Routine matinale : « retour veineux »	111
Ananas à l'émulsion de l'huile d'olive, miel et citron vert	81	Ma gym lymphatique express	112
Gaspacho d'ananas-pomelo aux fruits rouges et au gingembre.....	82	Brossage à sec détoxifiant.....	113
Porridge sans cuisson aux sons et sa compotée parfumée de prunes	83	MEILLEURES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LA CIRCULATION SANGUINE	115
Bowlcake aux sons, cranberries, cœur chocolat		Gymnastique douce	115
		Yoga pour les jambes lourdes	116
		Qi Gong pour la circulation sanguine	116
		Pilates pour alléger les jambes.....	117
		Marche à pied – « jambes légères ».....	117
		Aquagym contre les « jambes lourdes »	118
		7 REMÈDES POUR SOULAGER RAPIDEMENT LES JAMBES LOURDES	120
		Douche contrastée et sauna	120
		Jet d'eau froide ou bain de pied.....	121
		Massage des voutes plantaires avec les balles	121
		Acupression plantaire sur le tapis de champs de fleurs.....	123

Massage des jambes avec le rouleau masseur	124	Jambes légères de UNAE	128
Acupression pour soulager les œdèmes	125	Le cassis et circulation veineuse	129
Les huiles essentielles pour soulager les jambes lourdes.....	125	L'extrait de pépins de raisin	130
MEILLEURS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR		L'extrait de mélilot	130
SOULAGER LES JAMBES LOURDES	127	L'hespéridine.....	131
Le marron d'Inde	127	Les 10 réflexes qui changent tout	134
Les feuilles de vigne rouge	128	BIBLIOGRAPHIE	135
La routine : flavonoïde pour retrouver la légèreté	128		

Introduction

À l'arrivée des beaux jours, les personnes sujettes aux problèmes de circulation sanguine ressentent des sensations désagréables au niveau des jambes : c'est la saison des jambes lourdes. L'exposition à la chaleur provoque en effet une dilatation des veines, celles-ci assurent moins bien leur fonction, le sang remonte insuffisamment vers le cœur, il stagne dans les jambes. Nos solutions contre les problèmes de retour veineux.

Une personne sur trois souffre de troubles veineux. Les causes en sont multiples et les conséquences très invalidantes pour la vie quotidienne : douleur, œdèmes...

Or, l'insuffisance veineuse tend à s'aggraver au fil des années et son évolution est souvent émaillée de complications. Des soins sont donc nécessaires pour soulager les symptômes, mais aussi pour limiter les risques d'aggravation.

Que faire pour soulager les lourdeurs de jambes ? Pour éviter les complications veineuses ? Existe-t-il des remèdes naturels ?

Ce livre est une approche globale, **basée sur les recherches scientifiques et l'expérience personnelle** pour prévenir, soulager et traiter les problématiques dues à la mauvaise circulation sanguine.

Vous allez découvrir les solutions simples, naturelles et néanmoins assez efficaces : l'alimentation adaptée, l'hydratation utile, les automassages efficaces et des dizaines de conseils pour se sentir bien dans ses jambes.

Bonne lecture !

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce livre ne peuvent pas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication, consultez un médecin.

Natalia Roncari

D'où vient la sensation de jambes lourdes ?

La sensation de jambes lourdes se manifeste par une impression de pesanteur, de tension ou de fatigue dans les membres inférieurs, principalement au niveau des mollets. Certaines personnes décrivent également des sensations de gonflement, de fourmillements ou d'inconfort en fin de journée.

Ces symptômes ont tendance à s'accroître :

- au fil de la journée ;
- par temps chaud ;
- lors de longues périodes passées debout ou assis sans bouger ;
- pendant les voyages prolongés ;
- avant les règles ou durant certaines périodes de bouleversements hormonaux ;
- pendant la grossesse



Pour remonter vers le cœur, le sang des jambes doit lutter contre la gravité. Cette remontée est facilitée par les contractions musculaires lors de la marche ainsi que par de petites valvules situées dans les veines qui empêchent le sang de redescendre.

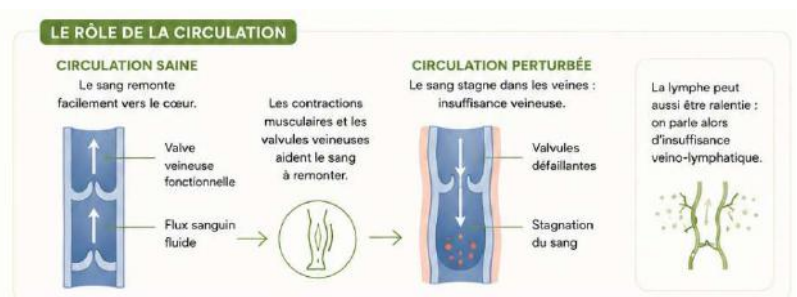
Lorsque ce mécanisme fonctionne moins bien, le sang a tendance à stagner dans les jambes : c'est ce que l'on appelle l'insuffisance veineuse. Cette stagnation augmente la pression dans les veines et provoque progressivement la sensation de jambes lourdes.

La circulation lymphatique peut également être ralentie. La lymphe joue un rôle essentiel dans l'élimination des déchets et de l'excès de liquide présents dans les tissus. Lorsque les circulations veineuse et lymphatique sont toutes deux perturbées, on parle d'insuffisance veino-lymphatique.

Pourquoi faut-il agir dès les premiers signes ?

La sensation de jambes lourdes constitue souvent le premier stade de la maladie veineuse chronique. Sans prise en charge, elle peut évoluer vers :

- l'apparition de varicosités ou de varices ;
- des œdèmes persistants des chevilles et des jambes ;
- des modifications de la peau (pigmentation brunâtre, sécheresse, eczéma veineux) ;
- une inflammation des tissus sous-cutanés ;
- dans les cas les plus avancés, des ulcères veineux.



Les facteurs qui favorisent les jambes lourdes

Plusieurs habitudes de vie peuvent aggraver le phénomène :

-  le manque d'activité physique régulière ;
-  la sédentarité et les longues périodes assises ;
-  le surpoids ;
-  une alimentation trop riche en sel favorisant la rétention d'eau ;
-  une consommation insuffisante de fruits et légumes riches en antioxydants ;
-  une hydratation insuffisante ;
-  le port de vêtements trop serrés ;
-  l'exposition prolongée à la chaleur (soleil, bains chauds, sauna).



Une approche globale pour retrouver des jambes légères

La bonne nouvelle est qu'il est possible d'agir naturellement sur plusieurs leviers : une alimentation riche en végétaux, une hydratation adaptée, une activité physique régulière, certains exercices favorisant le retour veineux et quelques gestes simples au quotidien permettent souvent d'améliorer significativement le confort des jambes et de limiter la rétention d'eau.

C'est précisément l'objectif de ce programme : vous aider à soutenir votre circulation, stimuler le drainage lymphatique et retrouver durablement une sensation de légèreté.

Les 4 piliers pour retrouver des jambes légères

Pour prévenir les troubles de la circulation veineuse ou soulager rapidement les sensations de jambes lourdes, j'adopte une approche globale reposant sur quatre leviers complémentaires :



1. Je m'hydrate intelligemment pour limiter la rétention d'eau

- ✦ Une bonne hydratation favorise l'élimination des excès de liquides, soutient la circulation et contribue au bon fonctionnement du système lymphatique.



2. J'adapte mon alimentation pour soutenir le retour veineux

- ✦ Je privilégie les aliments riches en Oxyde Nitrique, en antioxydants, en potassium et en composés protecteurs des vaisseaux sanguins, tout en limitant les excès de sel qui favorisent les gonflements.



3. Je stimule naturellement la circulation sanguine et lymphatique

- ✦ Grâce à des exercices ciblés, des mouvements simples au quotidien et quelques techniques naturelles, j'aide le sang et la lymphe à mieux circuler.



4. Je renforce mon programme avec des compléments alimentaires adaptés

- ✦ Certaines plantes, vitamines et actifs naturels peuvent soutenir la circulation, favoriser le drainage et contribuer au confort des jambes lorsque les besoins le justifient.

En associant ces quatre piliers, il est possible d'agir à la fois sur les causes et les symptômes pour retrouver durablement légèreté, confort et bien-être.

Bonne hydratation pour une bonne circulation

Saviez-vous qu'environ 70 % du corps humain est constitué d'eau ? C'est pourquoi il est si important de boire suffisamment.

Le cœur travaille en permanence : il bat en moyenne 72 fois par minute et pompe près de 8 000 litres de sang par jour. Une bonne hydratation permet au cœur d'effectuer son travail plus facilement.

La rétention d'eau dans les parties déclives du corps, donc dans les membres inférieurs, engendre une sensation de lourdeur et parfois un gonflement des chevilles et des pieds.

La chaleur, première cause, dilate les vaisseaux sanguins et les rend plus poreux, favorisant la sortie d'eau des vaisseaux et son accumulation dans les tissus. Une alimentation riche en sel, pauvre en protéines, l'immobilité prolongée, en station assise ou debout, aggravent la rétention d'eau, a fortiori s'il y a une insuffisance veineuse et la mauvaise circulation lymphatique.

Voici quelques idées de boissons pour ce que j'appelle **l'hydratation utile** tout au long de la journée :



Nectar matinal

Le matin au réveil, le corps est déshydraté. Durant la nuit, des toxines s'accumulent dans l'organisme du fait de la position allongée. Ces toxines se concentrent notamment au niveau des intestins, du foie et des reins.

Un verre d'eau citronnée tiède à jeun booste le système immunitaire, a un effet alcalinisant, active la digestion et stimule le cerveau. Et si vous ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre de cidre à votre eau citronnée, vous doublerez le nombre de bienfaits de cette boisson :

- jus d'1 citron bio,
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre (non pasteurisé)
- 200 ml d'eau tiède (50 secondes au micro-ondes à 900W).

Astuces en + :

- ✓ Choisir un vinaigre de cidre bio et non pasteurisé (riche en bonnes bactéries)
- ✓ L'eau ne doit pas être trop chaude (en dessous de 50°C) pour conserver les bienfaits du vinaigre de cidre
- ✓ Ajouter une petite cuillère de miel si le goût vous paraît trop acide



Attention : Le jus de citron étant acide, il vaut mieux prendre une paille pour protéger l'émail de vos dents

L'eau minérale riche en magnésium

Une bonne hydratation est l'un des premiers réflexes à adopter lorsque l'on souffre de jambes lourdes. Mais toutes les eaux ne se valent pas. Certaines eaux minérales naturellement riches en magnésium peuvent apporter un bénéfice supplémentaire.

Le magnésium participe à plus de 300 réactions enzymatiques dans l'organisme. Il contribue notamment au bon fonctionnement des muscles, des nerfs et du système cardiovasculaire.

Concernant la circulation, le magnésium favorise la relaxation des parois vasculaires et participe au maintien d'une tension artérielle normale. Des apports suffisants peuvent ainsi contribuer à une meilleure fluidité de la circulation sanguine.

Plusieurs études ont montré qu'un apport adéquat en magnésium est associé à une meilleure santé cardiovasculaire et à une diminution du risque d'hypertension artérielle. Or, près de 70 % des femmes et 60 % des hommes n'atteignent pas les apports recommandés en magnésium.

Boire une eau riche en magnésium constitue donc une façon simple d'augmenter ses apports quotidiens tout en améliorant son hydratation, deux facteurs essentiels pour favoriser le retour veineux et limiter la sensation de jambes lourdes.

Nos besoins quotidiens en magnésium

Femmes : 360 mg/jour

Hommes : 420 mg/jour

Or, selon les enquêtes nutritionnelles françaises, une majorité de la population n'atteint pas ces apports recommandés.

1 l de Rozana couvre 44 % des apports en magnésium, le Hépar : 33 %.



Boisson veinotonique au thé vert, hibiscus et vigne rouge

Tous les constituants de cette boisson sont reconnus scientifiquement pour leur **pouvoir veinotonique** :

Le thé vert, en plus de sa fonction diurétique, est très riche en catéchines protecteurs cellulaires.

Le gingembre : a un effet stimulant et réchauffant sur la circulation sanguine, ses pouvoirs vasodilatateurs sont connus depuis des millénaires.

L'hibiscus : une plante riche en anthocyanes, qui lui procurent les effets hypotenseurs, diurétiques et vasodilatateurs.

Les feuilles de vigne rouge : sont utilisées en phytothérapie pour améliorer la circulation sanguine

Les baies de genièvre : les nombreuses propriétés du genévrier en font un allié précieux en cas d'arthrite, de troubles de la circulation sanguine et de la digestion -notamment pour éliminer les toxines-, de rhumatismes ou encore pour lutter contre la cellulite.

Les fruits rouges : les anthocyanes sont également reconnus pour augmenter la résistance des vaisseaux

sanguins et favoriser la fluidité du sang. Rien de tel pour soulager vos jambes et donner un petit coup de pouce à votre système veineux.

PS: Tous ces ingrédients se trouvent sans problème dans les supermarchés ou des magasins bio.

Ingrédients pour 1 l de boisson

-  2 c à soupe de thé vert (Sencha, le plus riche en catéchines)
-  1 poignée de myrtilles surgelées
-  ½ citron coupé en tranches fines
-  1 c à soupe de fleurs d'hibiscus
-  1 c. à soupe de vigne rouge
-  1 c. à soupe de baies de genièvre
-  1 l d'eau minérale



Infusion à froid :

- Mettre tous les ingrédients dans une carafe
- Ajouter l'eau minérale et quelques glaçons
- Laisser infuser au réfrigérateur 10- 12 heures et filtrer

Infusion à chaud :

- Mettre tous les ingrédients dans une carafe
- Ajouter l'eau minérale chaude mais pas bouillante (80°C)
- Laisser infuser 15 minutes et filtrer. Vous pouvez laisser les fruits et le gingembre dans la carafe



Smoothie agrumes zeste (orange, pamplemousse, citron)

La préparation est simple : mixer les agrumes pelés, ajouter un zeste et du gingembre râpé pour plus de peps. Il est préférable de la consommer rapidement, car la vitamine C, puissant stimulant intellectuel et anti-stress s'oxyde vite et perd ses bénéfices.

Savez-vous que c'est dans la partie blanche et les zestes

des agrumes qu'on trouve une molécule super antioxydante, l'hespéridine ?

Les études sur la **fraction flavonoïque purifiée micronisée** montrent une amélioration des symptômes de l'insuffisance veineuse chronique : jambes lourdes, douleurs, gonflements et inconfort.

Dosages courants :

En complément : souvent **500 à 1 000 mg/jour** pour les formules diosmine-hespéridine. Pour l'hespéridine seule, les essais utilisent fréquemment **300 à 600 mg/jour** selon les objectifs.

À titre indicatif, 100 ml de smoothie d'agrumes peuvent apporter environ **20 à 60 mg d'hespéridine** pour l'orange, **8 à 46 mg** pour la mandarine, **4 à 41 mg** pour le citron et **2 à 17 mg** pour le pamplemousse.

 **Mon conseil pratique :** ajoutez régulièrement un peu de zeste bio d'orange ou de citron dans vos salades, yaourts, sauces, infusions ou desserts. C'est une façon simple d'enrichir l'alimentation en flavonoïdes protecteurs des vaisseaux.



Hespéridine
antioxydant protecteur des agrumes
Concentré dans le zeste et les parties blanches

Bienfaits de l'hespéridine

- ✓ Améliore l'élasticité des vaisseaux
- ✓ Réduit le taux du LDL cholestérol
- ✓ Renforce la réponse immunitaire
- ✓ Réduit l'hypertension
- ✓ Soulage les hémorroïdes
- ✓ Combat l'obésité



Smoothie vert veinotonique

Les épinards, le chou frisé, la roquette et autres légumes verts à feuilles sont une excellente source de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Ils aident à réduire l'inflammation et à améliorer la circulation sanguine.

La vitamine K est essentielle pour produire des protéines capables de réguler la coagulation sanguine, mais n'empêche pas la bonne circulation veineuse.

Mixer les ingrédients :

- ✂ 250 ml de thé vert
- ✂ 250 ml de Rozana (magnésium) anti-stress
- ✂ 1 poignée d'épinards : vitamine K améliore la coagulation sanguine et empêche la formation des caillots
- ✂ 1 poignée de feuilles de céleri : diurétique
- ✂ 1 poignée de persil : vitamine C
- ✂ 1 poignée de mâche, de roquette ou de cresson les plus riches en vitamine K1
- ✂ ½ avocat + 1 citron vert



Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas

Le kéfir de fruits (ou kéfir d'eau) contient beaucoup moins de sucre que les boissons gazeuses du commerce. Les microorganismes présents dans les grains transforment l'eau sucrée en une boisson pétillante et acidulée.

En moins de 48h, 66 à 80% du sucre est consommé par les levures et les bactéries.

On peut aromatiser le kéfir de fruits selon ses goûts, avec des infusions, des fruits ou autres aromates de notre choix.

Le kéfir contient une large diversité de probiotiques bénéfiques ! Bien que les souches varient d'une culture à l'autre, on peut retrouver près de 70 variétés de microorganismes dans les grains de kéfir de fruits.

Ce kéfir pétille légèrement et nous évoque le goût d'une limonade rafraîchissante et délicieusement acidulée.

On peut ajouter un peu de sirop d'érable et quelques fruits rouges pour faire un délicieux cocktail désaltérant.

- ✂ Mettre environ 70 grammes de grains de kéfir rincés ou un sachet de préparation pour kéfir de fruit
- ✂ Verser 1 litre d'eau minéral, 2 c. à soupe de sucre roux, 3 tranches de citron et quelques fruits secs (figes, abricots, Canneberge etc...)
- ✂ Couvrir légèrement et laisser reposer à l'abri de la lumière à température ambiante entre 24 et 48 h. Filtrer et conserver au frigo dans une bouteille hermétiquement fermée.



Vous pouvez préparer ce kéfir de fruits en ajoutant 1 c. à soupe d'**hibiscus séché**. Son goût acidulé est très agréable. En plus, l'hibiscus est une plante veinotonique, vasodilatatrice, idéale pour les boissons d'été.



Kéfir de lait maison

Le kéfir n'a rien à voir avec le lait fermenté. Il renferme les souches probiotiques spécifiques et différentes levures bénéfiques pour la santé.

Il a été démontré que ces levures et bactéries peuvent : aider à balancer la flore intestinale, à régulariser le cycle digestif et faciliter la digestion et l'absorption des nutriments.

La préparation est simple, il suffit de faire macérer

les graines de kéfir ou un sachet de préparation pour kéfir dans du lait écrémé 12 h et 48 h, selon vos goûts.

Une autre solution, à base de kéfir vendu dans le commerce :

- faire chauffer 1 l de lait avec 2 c. à soupe de lait écrémé à 37°C et y mélanger 150 ml de kéfir.

Transférer le tout dans un gros thermos et laisser fermenter 12-14h.

La boisson est pétillante, légèrement acide et très agréable à boire. Un verre de kéfir le soir assurera une bonne digestion et un sommeil paisible. Un verre le matin à jeun va réparer les dégâts des antibiotiques et chassera la fatigue.

Si la boisson est assez épaisse, n'hésitez pas à ajouter de l'eau gazeuse type Rozana ou Perrier.

Attention : n'oubliez pas réserver 100 ml de kéfir pour renouveler l'opération de fermentation.



Iced latte thé matcha

Le thé vert matcha est sans aucun doute le thé le plus riche en antioxydants. Il y a plusieurs façons de le préparer : fouetté dans de l'eau chaude, au lait ou encore en version glacée au lait végétal.

Le problème avec ce thé c'est son goût un peu âpre, avec une pointe d'amertume. Le lait et un peu de miel « rectifient » ce léger inconvénient.



Voici ma façon de préparer 1 verre de ce thé glacé :

- ✂ 1 c. à café de poudre de thé matcha
- ✂ 1 c. à café de miel ou de sirop d'Agave
- ✂ 150 ml de kéfir de lait maison
- ✂ 100 ml de Rozana (Magnésium+)

Fouetter d'abord la poudre avec un peu d'eau pour obtenir la pâte lisse, ajouter le kéfir, le miel et l'eau gazeuse.

Les catéchines du thé vert et Matcha favorisent la production d'oxyde nitrique, une molécule qui aide les artères à se dilater et facilite ainsi la circulation sanguine.

 Plusieurs études ont montré qu'une consommation régulière de thé vert peut contribuer à une légère diminution de la tension artérielle et à une meilleure santé cardiovasculaire. Le matcha, obtenu à partir de feuilles entières réduites en poudre, est encore plus concentré en catéchines que le thé vert classique.



 **Mon conseil :** 2 à 3 tasses de thé vert ou 1 à 2 tasses de matcha par jour suffisent pour avoir un effet positif sur les artères et la circulation.



Eau aromatisée

À préparer la veille pour apprécier toutes les saveurs des fruits et des plantes que vous allez y mettre.

Le choix est immense, selon vos goûts, les saisons et vos moyens.

Je penche sur les fruits rouges, citron, gingembre râpé, menthe et bien sûr, les plantes comme mélisse, estragon (malaxé entre les mains ou coupés finement). Le tout à laisser macérer toute une nuit au frais dans 1 l d'eau minérale de votre choix.

Et enfin, pour compléter mon hydratation, je privilégie des fruits et légumes à haute teneur en eau.

Aliments gorgés d'eau				
 Laitue 96%	 Concombre 96%	 Courgette 95%	 Céleri 95%	 Radis 95%
 Pastèque 95%	 Tomate 94%	 Fraises 92%	 Pomelo 90%	 Melon 90%
 Brocolis 89%	 Pêche 88%	 Framboise 87%	 Ananas 87%	 Orange 87%



Ces aliments riches en eau contribuent à l'hydratation quotidienne, tout en apportant vitamines, minéraux et fibres.

Conclusion

L'hydratation est bien plus qu'une simple question de quantité. Pour des jambes légères, il est essentiel de privilégier une **hydratation utile**, capable non seulement de compenser les pertes hydriques, mais aussi de soutenir la circulation sanguine et lymphatique.

Les boissons riches en polyphénols, flavonoïdes, catéchines, anthocyanes ou magnésium apportent un véritable coup de pouce au système veineux. Associées à une alimentation riche en végétaux, à une activité physique régulière et à quelques gestes simples du quotidien, elles participent à réduire la sensation de jambes lourdes, les gonflements et la rétention d'eau.

L'objectif n'est pas de boire davantage, mais de boire mieux, tout au long de la journée.



Au réveil

- Eau citronnée au vinaigre de cidre



Petit-déjeuner

- Thé vert ou matcha
- Smoothie agrumes ou smoothie vert
- 1 agrume



Matin

- Eau riche en magnésium
- Boisson veinotonique
- Fruits riches en eau



Déjeuner

- Eau
- Crudités
- Fruits rouges



Après-midi

- Eau
- Boisson veinotonique
- Kéfir ou fruit



Dîner

- Soupe ou salade riche en eau
- Eau
- Agrumes



Soir

- Tisane ou kéfir de lait

Objectif :



1,5 à 2 litres de boissons par jour



+ fruits et légumes riches en eau

= 2,5 à 3 litres d'hydratation totale

Il est recommandé aux hommes de

consommer 3,7 litres de liquide total provenant des boissons et de la nourriture chaque jour, tandis que les femmes sont invitées à consommer 2,7 – 3 litres.

Ma journée Hydratation & Jambes légères

Boire régulièrement, choisir utile, se sentir légère !



Au réveil

Eau citronnée
au vinaigre de cidre



Active la digestion,
détoxifie, réveille
l'organisme



Petit-déjeuner

- Thé vert ou matcha
- Smoothie agrumes
ou smoothie vert
- 1 agrume



Antioxydant,
draine et protège
les vaisseaux



Matin

- Eau riche
en magnésium
- Boisson veinotonique
- Fruits riches en eau



Soutient la
circulation et
limite la rétention
d'eau



Déjeuner

- Eau
- Crudités
- Fruits rouges



Hydrate,
apporte fibres
et antioxydants



Après-midi

- Eau
- Boisson veinotonique
- Kéfir ou fruit



Tonifie les veines,
réduit la sensation
de jambes lourdes



Dîner

- Soupe ou salade
riche en eau
- Eau
- Agrumes



Léger, hydratant,
favorise le drainage
en douceur



Soir

- Tisane ou
kéfir de lait



Favorise la digestion,
la récupération
et le sommeil

OBJECTIF QUOTIDIEN

1,5 à 2 litres
de boissons
par jour

+ fruits et légumes
riches en eau

=
2,5 à 3 litres*
d'hydratation
totale

Le conseil
Buvez en petites
quantités tout
au long de la journée
et adaptez selon
votre activité, la
saison et votre
morphologie.



Hydratez-vous intelligemment,
et vos jambes vous diront merci !



Femme : 2,5 à 3 litres/jour
Homme : 3 à 3,7 litres/jour
(boissons + aliments riches en eau)

* Les besoins varient selon l'âge, le poids, l'activité physique et la température.