

Natalia Roncari



Mon programme

Jambes légères

Améliorer la circulation
Accélérer le drainage lymphatique
Combattre la rétention d'eau



TABLE DES MATIÈRES

D'OÙ VIENT LA SENSATION DE JAMBES LOURDES ?	
.....	6

BONNE HYDRATATION POUR UNE BONNE CIRCULATION	7
---	----------

Nectar matinal	7
L'eau minérale riche en magnésium	8
Boisson au thé vert, spéciale circulation	8
Smoothie agrumes zeste (orange, pamplemousse, citron)	9
Smoothie vert veinotonique	9
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas	10
.....	10
Kéfir de lait maison	10
Iced latte thé matcha	11
Eau aromatisée	12

MON ASSIETTE « JAMBES LÉGÈRES »	14
--	-----------

6 principales règles du « régime circulatoire »	14
--	-----------

ASTUCES CUISINE « JAMBES LÉGÈRES »	19
---	-----------

Soupes diverses et variées : hydratantes et nourrissantes	24
Gaspacho concombre-avocat-graines de lin-son d'avoine	24
Soupe froide de fanes de radis au quinoa, petits pains au son et aux herbes	29
Soupe froide tomates-cerises, à la crème balsamique	30
Soupe froide à la betterave (à la russe)	31
Soupe froide betterave-myrrille au gingembre et au Haddock fumé	33
Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre	34
Crème de petits pois et sa tartine aux groseilles	36
Soupe de courgettes aux lentilles corail	37
Soupe de tomates confites au basilic et sa tapenade aux anchois	39
Ketchup maison à la fraise sans cuisson	40
Gaspacho de melon épicé au magret de canard	40
Minestrone d'été aux asperges et lentilles béluga	42
Soupe poireau-kale-sarrasin	43
Entrées légères	44
Artichaut et ses condiments	44
Fonds d'artichauts vapeur, crème d'anchois, tomates	45
.....	45
Fond d'artichauts farcis au crabe et pamplemousse	45
Asperges à la crème de morilles, comme un chef	45
Carpaccio de concombre au pesto de chou Kale	47
Betterave fraises, tomates, basilic	48
Betterave nouvelle rôtie au thym et au chèvre frais maison	48
Carbonara de concombre, pesto de roquette,	

pistaches, huile de noix	48
Tartare terre-mer : bœuf, hareng fumé, œufs de truite	49
Tartare de saumon aux concombre, citron vert, estragon	50
Melon, saumon et œufs de saumon	51
Gravlax de saumon au kirsch et aux baies roses	52
Gravlax de saumon à la betterave sur une fine gelée d'agrumes	54
Tartare de saumon sur une fine gelée d'agrumes	55
Tartare de hareng à la betterave, crème balsamique	55
.....	55
Salade de chou rouge aux pruneaux et aux mûres	56
Carpaccio de courgettes, vinaigrette à la groseille	57
.....	57
Radis rose au yaourt, œuf mimosa	59
Plats d'été pleins de santé	60
Terrine de thon aux blettes	60
Terrine bicolore saumon-épinards	61
Terrine de poisson safranée	63
Terrine bicolore	64
Terrine de ratatouille aux tomates séchées	65
Mosaïque de légumes	66
Terrine de légumes estivale	66
Petits farcis au sarrasin, chapelure de sarrasin	68
Dorade aux tomates et à l'origan, rosace de courgette au poivron rouge	68
Filet de flétan sur le lit d'épinards, champignons et ciboulette	70
Filet de flétan au pesto de brocoli, risotto de sarrasin au brocoli	71
Boulettes de poulet aux spaghetti quinoa-tomate	74
One pot pasta fusilli sarrasin	75
One pot pasta aux crevettes et épinards	75
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur	76
Brochettes de St-Jacques lardées	78
Saumonette au vert sur la purée de chou de Bruxelles et ses chips	78
Jarrets de veau à la provençale	79
Magret de canard, sauce minute aux groseilles	80
Gratin de dinde à la ricotta, courgette et vert de blette	81
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de blette aux courgettes et à la tomate	82
Foies de volaille aux asperges blanches poêlés	84
Cailles rôties aux pleurotes et aux navets nouveaux	84
.....	84
Émincé de dinde à l'italienne	86
Cuisses de pintade laquées aux pommes et au thym	87
.....	87
Compotée de chou rouge et betterave à la saucisse de Morteau	88
Chou chinois farci aux trois viandes	89
Clafouti de chou kalé aux tomates cerises à la mozzarella	90
Desserts fruités tout en légèreté	92

Soupe glacée de fruits rouges spéciale « jambes légères ».....	93
Ananas à l'émulsion de l'huile d'olive, miel et citron vert.....	94
Gaspacho d'ananas-pomelo aux fruits rouges et au gingembre.....	96
Porridge sans cuisson aux sons et sa compotée parfumée de prunes.....	97
Bowlcake aux sons, cranberries, cœur chocolat coulant.....	98
Bowl cake aux deux sons, cacao et noix.....	99
Bol petit déjeuner ultra concentré.....	100
Granola maison « Fibres+ ».....	101
Mousse au chocolat IG bas.....	103
Sorbet de fraises, coulis de fruits noirs.....	104
Sorbet maison cassis-myrtilles.....	105
Fraîcheur de melon au citron vert.....	105
Salade de fruits rouges façon sangria.....	106
Fondant chocolat-cerise, super light !.....	107
Confipote de kiwi et citron vert aux graines de chia.....	107
Crêpes au kéfir, ma recette fétiche.....	108
Crème-dessert au café très léger.....	108
Tarte aux fraises : 100 % IG bas.....	110
Tarte fine fraises-myrtilles et son crémeux glacé.....	111
Pudding santé « mon super microbiote » !.....	112
Tiramisu aux fraises super léger !.....	113
Verrine fraîcheur de groseille au mascarpone vanillé, crumble cacaoaté.....	115
Aspic de cerises à l'infusion d'hibiscus.....	115
Salade de fruits « intersaison » : pomelo, banane, orange, kiwi, fraise.....	116
Terrine d'agrumes aux épices douces.....	117
Fraîcheur d'agrumes et fruits rouges sur fine gelée d'hibiscus.....	118

DIX PILIERS DE L'ALIMENTATION ARTICULATOIRE
..... 120

MA ROUTINE « JAMBES LÉGÈRES ».....121
Automassage lymphatique.....122

Lympho-gym.....	122
Brossage à sec détoxifiant.....	123

MEILLEURES ACTIVITÉS SPORTIVES POUR LA CIRCULATION SANGUINE..... 124

Gymnastique douce.....	124
Yoga pour les jambes lourdes.....	124
Qi Gong pour la circulation sanguine.....	124
Pilates pour alléger les jambes.....	124
Marche à pied – « jambes légères ».....	124
Aquagym contre les « jambes lourdes ».....	125

7 REMÈDES POUR SOULAGER RAPIDEMENT LES JAMBES LOURDES..... 126

Douche contrastée et sauna.....	126
Jet d'eau froide ou bain de pied.....	127
Massage des voutes plantaires avec les balles.....	127
Acupression plantaire sur le tapis de champs de fleurs.....	129
Massage des jambes avec le rouleau masseur.....	129
Acupression pour soulager les œdèmes.....	130
Les huiles essentielles pour soulager les jambes lourdes.....	131

MEILLEURS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR SOULAGER LES JAMBES LOURDES..... 132

Le marron d'Inde.....	132
Les feuilles de vigne rouge.....	133
La routine : flavonoïde pour retrouver la légèreté.....	133
Jambes légères de UNAE.....	133
Le cassis et circulation veineuse.....	134
L'extrait de pépins de raisin.....	135
L'extrait de mélilot.....	135
L'héspéridine.....	136

MON PROGRAMME JAMBES LÉGÈRES.....137

BIBLIOGRAPHIE..... 138

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 ?

On parle de lourdeur des jambes quand les membres inférieurs paraissent pesants, tendus et particulièrement sensibles à la fatigue. Ces sensations concernent essentiellement les mollets. Elles ont tendance à s'accroître : au fil de la journée, par temps chaud, en cas de station debout prolongée (surtout si l'on ne marche pas ou si l'on piétine), dans les jours qui précèdent la survenue des règles chez les femmes.



Ce phénomène est causé par une **stagnation de la circulation veineuse, ou insuffisance veineuse**. Ce dysfonctionnement peut **lui-même ralentir la circulation de la lymphe**. Dans ce cas, on parle d'insuffisance veino-lymphatique.

La sensation de jambes lourdes représente le tout début de la maladie veineuse chronique. Si elle évolue, celle-ci peut se manifester par des varices des jambes, un œdème permanent (pied, cheville, jambe), des troubles importants de la peau tels que la cellulite, la pigmentation, l'eczéma de la jambe etc...

En plus de l'insuffisance veineuse, d'autres facteurs contribuent à la sensation de jambes lourdes comme : un **manque d'activité physique régulière, une alimentation déséquilibrée, une hydratation insuffisante**.

Pour prévenir le dysfonctionnement de la circulation veineuse ou soulager rapidement les symptômes, j'opte pour une approche globale basée sur **4 principes**



1. Je revois ma façon de m'hydrater pour combattre la rétention d'eau
2. J'adapte mon alimentation pour améliorer le retour veineux
3. J'apprends à stimuler la circulation sanguine et de la lymphe
4. Je mets toutes les chances de mon côté avec les compléments alimentaires adaptés.



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

Cette boisson citronnée, prise avant le petit-déjeuner, est une véritable potion magique pour l'organisme : elle hydrate et nettoie le tube digestif, « encrassé » pendant le sommeil, accélère le transit, favorise l'élimination des toxines, désengorge le foie et améliore la flore intestinale.



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

Le magnésium joue un rôle important dans la régulation de la tension artérielle en relaxant les vaisseaux sanguins et en améliorant le flux sanguin.

Il contribue également à la dilatation des artères, ce qui peut aider à réduire la résistance au flux sanguin et à améliorer la circulation.

- Rozana (160 mg/L)
- Hépar (119 mg/L)
- Badoit (80 mg/L)
- Contrex (74 mg/L)
- Quézac (69 mg/L)
- Courmayeur (52 mg/L)
- San Pellegrino (50 mg/L)



Boisson au thé vert, spéciale circulation



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
- 1l 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)

Savez-vous que c'est dans la partie blanche des agrumes qu'on trouve une molécule super antioxydante l'héspéridine ? L'héspéridine a des effets vasculo-protecteur et veinotoniques approuvés par la science.

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.



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, aider à régulariser le cycle digestif ; aider à combattre les microorganismes pathogènes, comme le Candida albicans, la Salmonella typhi, le E. coli et le C. difficile ; faciliter la digestion et l'absorption des nutriments ; aider la gestion du cholestérol dans le sang.

La préparation est simple, il suffit de faire macérer