

Bouclier Vasculaire : Le smoothie naturel pour une circulation fluide

Pourquoi ce smoothie est votre allié

- Favorise la tonicité des parois veineuses grâce aux antioxydants.
- Aide à réduire la sensation de jambes lourdes au quotidien.
- Apporte une synergie de nutriments essentiels pour stimuler le flux sanguin.
- Une solution naturelle, rapide et rafraîchissante pour prendre soin de son système circulatoire.

Ingrédients nécessaires

- 1 tasse de myrtilles fraîches ou surgelées (riches en anthocyanes pour protéger les vaisseaux).
- 1 poignée d'épinards frais (pour la vitamine K et le fer).
- 1/2 citron pressé (pour la vitamine C qui renforce les capillaires).
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé (pour son action vasodilatatrice).
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues (pour les oméga-3).
- 200 ml d'eau de coco ou d'eau filtrée.

Étapes de préparation

- Lavez soigneusement les épinards et les myrtilles sous l'eau claire.
- Placez tous les ingrédients dans le bol de votre mixeur.
- Mixez à haute vitesse pendant 45 à 60 secondes jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse.
- Si le mélange est trop épais, ajoutez un filet d'eau supplémentaire selon votre préférence.
- Versez dans un grand verre et dégustez immédiatement pour préserver les vitamines.

Conseils pour une efficacité optimale

- Consommez ce smoothie de préférence le matin à jeun pour une meilleure absorption des nutriments.
- Variez les fruits rouges (framboises, cassis) selon la saison pour diversifier les apports en antioxydants.
- Ce smoothie est un complément alimentaire naturel et ne remplace en aucun cas un traitement médical prescrit pour les troubles circulatoires sévères.
- Pour un effet fraîcheur décuplé, utilisez des myrtilles surgelées directement sorties du congélateur.