



Focus sur la circulation

Tous ceux qui souffrent d'une mauvaise circulation redoutent **L'ETE** et surtout sa **chaleur**. Pourtant c'est toute l'année qu'il faut s'occuper de ces soucis circulatoires car comme disait **Henri Béraud** : « les soucis d'aujourd'hui sont les plaisanteries de demain. Rions-en donc tout de suite. »

Des chiffres et des conséquences :

En France, 60% des femmes et 26% des hommes se plaignent d'une mauvaise circulation : sensations de **pesanteur**, **gonflement**, **picotements** ou **rougeurs**.

Comment fonctionne notre circulation ?

Nous devrions plutôt parler de NOS circulations. En effet, il existe **3 niveaux** :

- **Capillaire** : extrêmement fins (moins qu'un cheveu), ces micro vaisseaux relient veines et artères, et apportent l'eau, l'oxygène et les nutriments nécessaires à nos cellules.
- **Veineux** : en plus d'être des réservoirs, nos veines apportent le sang issu de nos vaisseaux à notre cœur.
- **Lymphatique** : ces vaisseaux permettent le nettoyage de la lymphe, participent aux défenses de l'organisme, et transportent nos graisses.

Existe-il des facteurs aggravants ?

L'excès de poids et une alimentation trop riches en **graisses saturées** sont les 1^{ères} causes. La **sédentarité** et les stations **debout** prolongées, les 2^{èmes} ; enfin, trop d'oppression par la **chaleur** ou par le port de **vêtements serrés**.

Quels sont les conseils faciles pour nous aider ?

- **BOUGER** ! Améliorer le fonctionnement de pompe de nos veines en pratiquant min 30 mn/jours de marche, natation ou vélo.
- **RAFRAICHIR** : des douches d'eau fraîche de bas en haut apportent un confort immédiat. Profitez de ce moment pour vous auto-masser. En cas de grosse chaleur, entourer vos jambes d'une serviette mouillée.
- **BUVEZ** beaucoup d'eau tout au long de la journée et avant d'avoir soif.
- **EVITER** le trop de soleil ou toute source de chaleur comme la cire chaude.
- **SURELEVER** vos jambes dès que possible et surtout les pieds du lit.

→ Sachez également que des plantes et des [huiles essentielles](#) bien ciblées peuvent vous apporter un réel confort. Parlez-en à [votre Naturopathe](#).

Côté recette



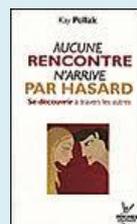
Caviar d'aubergine à la crétoise : vous aimez le miel et le romarin ? Vous allez adorer ma recette. [Suivez le guide !](#)

L'Astuce en plus



Cet été les vacances oui mais **la Turista non !** Comment l'éviter et la prévenir [naturellement](#).

Le coin lecture



Si vous aussi vous pensez qu'aucune rencontre n'arrive par hasard, jeter vous sur cet ouvrage de **Kay Pollak** pour mieux vous découvrir à travers les autres.

Mon actualité

Le cabinet s'offre quelques jours de congés. Durant ce temps vous pouvez toujours me suivre sur [Twitter](#), [Facebook](#), mon [site](#) et à la [radio](#) en Podcast.

☀ **Bel été à tous !** ☀

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com

www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre