



Natalia Roncari

Une journée pour soi

Se mettre sur pause,
retrouver la légèreté,
se faire du bien

NATURELLEMENT

Introduction

À la sortie de l'hiver, notre corps a besoin d'un nouveau souffle. Après des mois à fonctionner au ralenti, à emmagasiner plus qu'à éliminer, le printemps est le moment idéal pour faire peau neuve – à l'intérieur comme à l'extérieur.

Et si vous vous offriez une journée rien que pour vous ?

Une parenthèse bienfaisante, douce et tonique à la fois, pour faire circuler les fluides du corps, réveiller votre énergie, relancer les organes fatigués par l'hiver, alléger les surcharges et raviver l'éclat de votre peau.

Le printemps est une saison de renouveau, de sève qui monte, d'envies fraîches et d'air plus léger. C'est le moment idéal pour prendre soin de soi en douceur, en s'appuyant sur des rituels simples, sensoriels et profondément régénérants.

Ce guide vous accompagne pas à pas pour vivre une *journée détox et vitalité* à la maison, sans privation, sans pression. Une journée pour relancer votre métabolisme, stimuler votre foie, retrouver une digestion fluide, une peau lumineuse, une silhouette plus légère, un esprit apaisé.

Au programme :

- des boissons drainantes et joyeuses,
- des repas ultra-vitaminés, digestes et délicieux,
- des auto-massages et routines express pour libérer les tensions,
- des exercices pour activer la lymphe, muscler en douceur, respirer pleinement,
- des soins maison pour le visage et le corps,
- et des rituels du soir pour se détendre profondément et retrouver un sommeil réparateur.

Vous n'avez rien à prouver, juste à vous offrir du bon.

Cette journée est la vôtre.

Table des matières

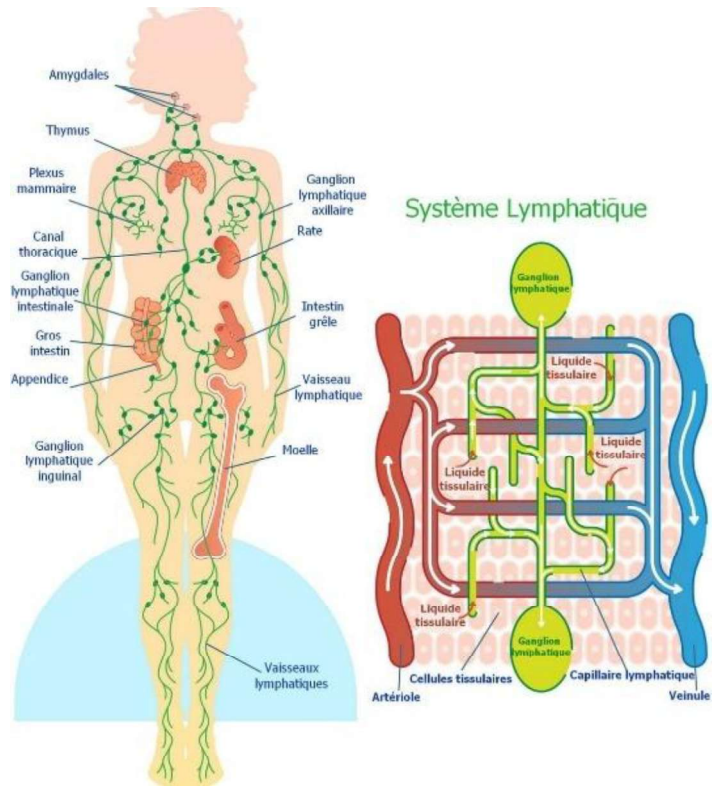
Introduction	3	Gym détox matinale.....	42
Réveil en douceur	6	Séance de yoga détox	43
Zoom sur le système lymphatique	6	Pilates détox.....	44
<i>3 minutes pour se faire du bien dès le matin</i>	8	Gym minceur-détox	45
Hydratation utile	9	Déjeuner printanier coloré et léger	46
Bien s'hydrater pour mieux éliminer	11	Smoothie vert : cresson, céleri, pissenlit, miso et graines de lin	47
<i>Boisson drainante antioxydante au thé vert et à l'hibiscus</i>	12	Zoom sur les graines de lin	49
<i>Smoothies verts</i>	13	Plats pour le foie	51
<i>Smoothies détox ciblés : adaptez selon vos organes à soutenir ! 🌿</i>	17	Salade d'asperges vertes, quinoa et fraises	51
<i>Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas</i>	18	Artichaut vapeur et ses condiments	54
<i>Kéfir de lait maison</i>	19	Cœurs d'artichauts farcis « super microbiote »	56
<i>Iced latte thé matcha</i>	20	Radis mimosa.....	56
<i>Eau aromatisée</i>	21	Carpaccio de radis rose, sauce aux fanes	57
Chocolat chaud « minceur »	21	Carpaccio de navets nouveaux et son pesto de fanes aux pignons de pin.....	57
Je m'hydrate tout au long de la journée	23	Taboulé de sarrasin	58
Petit déjeuner détox printanier	25	Carotte nouvelle et ses fanes, 2-en-1 !	59
<i>Le petit déjeuner idéal, selon la science</i>	25	Soupe printanière délicieuse détox.....	61
<i>Œuf à la coque ou mollet</i>	27	Desserts fruités	64
<i>Yaourt multibiotique</i>	28	Asperges blanches & fraises : un dessert inattendu, tout en fraîcheur.....	65
<i>Bol spécial confort intestinal</i>	30	Mousse-crème chocolat « anti-âge »	66
<i>Pancakes aux deux avoines et graines de chia</i>	33	Assiette de fruits rouges et son coulis léger	69
Ma routine matinale pour le corps idéal	34	Panna cotta de thé matcha à la menthe	69
Brossage à sec détoxifiant.....	34	Carpaccio de kiwis et de fraises, glace de yaourt express	70
Ma routine lymphatique : anti-rétention d'eau (12 minutes)	37	Assiette d'agrumes et sa fine gelée d'hibiscus.	71
Drainage lymphatique du ventre : une détox de l'intérieur.....	38	Aspic d'agrumes et de baies en gelée de boisson anti-âge	72
Routine express pour un visage dégonflé et lumineux	39	L'après-midi bien rempli	74
Cuillères « glacées » pour un massage du visage anti-âge.....	41	La sieste selon la science	74
		La marche de la longévité	75

Bien respirer pour la santé.....	76	Crèmes aux fraises, façon crème brûlée légère	
10 minutes pour les poumons	77		102
6 encas pour le foie.....	78	Yaourt glacé aux fraises, ultra light.....	104
Un quart d'heure pour le foie	79	Pudding santé « mon super microbiote » !....	105
Automassage du foie	79	Crème légère vanillée aux fruits rouges & l'estragon.....	108
Du yoga pour chouchouter votre foie.....	81	Aspic de fruits rouges à l'hibiscus.....	109
Une bouillotte pour le foie.....	82	Soirée de printemps qui relaxe et détend.....	110
Pause hydratation	83	Bain salé « relaxodétox » – mode d'emploi	110
Smoothie de fruits et légumes,	83	Gommages maison.....	112
Mucilage de graines : chia et lin	83	Gommage visage à la fraise : Éclat et douceur printaniers	113
Chia fresca coupe-faim.....	83	Gommage au marc de café	114
Eau de romarin : santé hépatique	84	Gommage aux flocons d'avoine	114
Le dîner plus que parfait !	86	Gommage au sucre roux	115
Salade d'asperges croquantes, pesto de chou kale, œuf mollet, gomasio maison	87	Masque détox argile-spiruline : un soin régénérant profond	116
Tartare de thon, concombre kiwi	89	On se masse les pieds et les mains pour le foie sain	117
Asperges façon « tonnato »	90	Automassage plantaire avec les balles.....	118
Carpaccio de concombre, « pesto verde »	92	Boissons du soir	120
Carpaccio de navets nouveaux et son pesto de fanes aux pignons de pin	93	Une tisane hépatique	120
Salade de riz complet brocoli-asperges marinées, vinaigrette aux herbes	94	Kéfir de lait aux graines de lin : l'éllixir du soir	120
Navets glacés aux herbes et jetée de fanes.....	96	Lait d'or au miel de thym	122
Minestrone de printemps	97	Aromates de la santé.....	123
Terrine de cabillaud dans une gelée parfumée, crème de raifort	97	Astuces pour retrouver le sommeil.....	124
Tagliatelles de légumes et asperges aux pleurotes.....	99	Conclusion	127
Gratin d'asperges vertes aux orties	101	Du même auteur	128
Desserts fruités.....	102	Bibliographie	132

Réveil en douceur

Bien se réveiller est primordial pour passer une bonne journée, ce n'est pas un secret. Pour cela, il est important d'avoir tout d'abord avoir dormi pendant 7 h et d'éviter de sortir du lit trop brusquement.

*Les récentes études confirment que la durée optimale de sommeil **pour les personnes d'âge moyen et plus avancé** était de 7 heures. Un sommeil plus court ou plus long était associé à une altération des performances cognitives, telles que la vitesse de traitement de l'information, l'attention visuelle, la mémoire et la capacité à résoudre des problèmes. Un sommeil moins long ou plus long que 7 heures était aussi associé à des symptômes d'anxiété et de dépression plus fréquents et un bien-être diminué.*



Savez-vous pourquoi souvent on se réveille fatigué, un peu gonflé, surtout au niveau du visage ?

Durant la nuit, notre système lymphatique (qui draine l'organisme) fonctionne au ralenti. Ainsi, une rétention d'eau dans les tissus autour des yeux se crée, et peut être à l'origine des paupières enflées ou des poches sous les yeux. Cette rétention d'eau peut également être accentuée si l'on dort la tête à plat.

Zoom sur le système lymphatique

Les ganglions lymphatiques sont de petites masses de tissu lymphatique en forme de haricot qui longent les vaisseaux lymphatiques. Ils entreposent les lymphocytes et filtrent les déchets, bactéries et cellules endommagées, dont les cellules cancéreuses, de la lymphe.

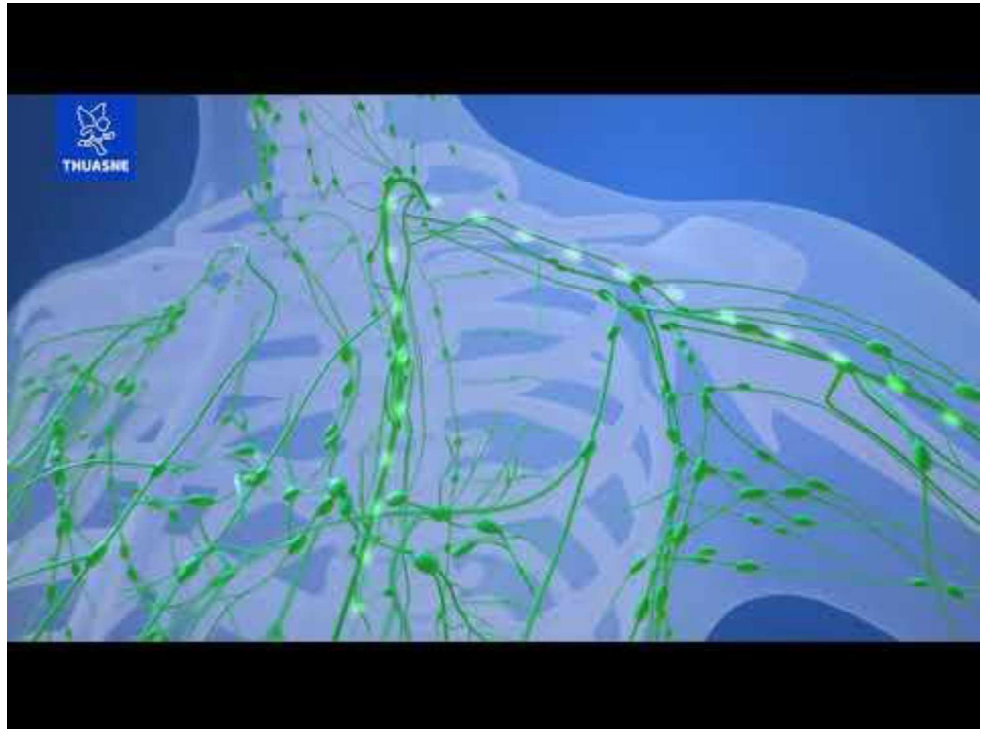
On trouve des ganglions lymphatiques dans de nombreuses parties du corps. La quantité de ganglions varie d'une partie du corps à l'autre. Les ganglions se regroupent, surtout dans :

- le cou (ganglions cervicaux);
- le thorax (ganglions thoraciques et médiastinaux);
- les aisselles (ganglions axillaires);
- l'abdomen (ganglions para-aortiques, péri-aortiques et mésentériques);
- les aines (ganglions inguinaux).

Le réseau de vaisseaux lymphatiques ressemble au réseau de vaisseaux sanguins (artères et veines) qui font circuler le sang. Chaque jour, environ trois litres de lymphe retournent dans la circulation sanguine.

Le système lymphatique peut être comparé à un système « d'élimination des déchets dangereux » !

Voici une petite vidéo pour mieux comprendre ce système :



Comme pour le retour veineux, la circulation lymphatique est soumise à la loi de la gravité et tout dysfonctionnement peut entraîner une accumulation de lymphe, particulièrement dans les jambes. Cette accumulation de liquide :

- 🔥 provoque un gonflement des jambes
- 🔥 peut donner une sensation de lourdeur
- 🔥 peut favoriser l'apparition de cellulite.

Chez les personnes immobilisées ou sédentaires, ou en cas d'insuffisance veineuse par exemple, la circulation lymphatique n'est pas favorisée et la lymphe s'accumule au niveau des membres inférieurs. Dans ce cas, un drainage lymphatique manuel ou mécanique permet de simuler un effet de pompe pour relancer la circulation de la lymphe.

Il est donc important de commencer la journée en stimulant en douceur son système lymphatique dès les premières minutes après le réveil.

On peut même le faire sans se lever. Voici ma routine matinale au lit :

3 minutes pour se faire du bien dès le matin

🌞 3 minutes pour se faire du bien dès le matin !

Un réveil en douceur pour le corps, le cœur... et la lymphe ❤️

On stimule la **circulation sanguine et lymphatique**,
on réveille les **articulations** et on échauffe les **muscles encore engourdis** par la nuit.

🔄 Mobilisation douce des zones-clés du système lymphatique

🔧 Lubrification des articulations

🔥 Activation musculaire légère

Résultat : plus d'énergie, moins de raideurs, un drainage naturel contre les œdèmes.
Une mini-routine à adopter tous les matins pour bien commencer la journée !



Hydratation utile

Personne ne va nier que bien s'hydrater au réveil et tout le long de la journée, c'est bon pour la santé.

Je vous propose quelques recettes et astuces pour s'hydrater de façon utile, tout en se faisant du bien.

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 :

🌿 **Potion matinale détox : citron & vinaigre de cidre**

📖 **Ingrédients (pour 1 verre) :**

- ✓ Le jus d'**1 citron bio**
- ✓ **1 c. à soupe de vinaigre de cidre** (bio et non pasteurisé)
- ✓ **200 ml d'eau tiède** (~50 °C)

💡 **Astuce :** chauffe l'eau 50 secondes au micro-ondes à 900 W. Elle doit être tiède, pas brûlante, pour préserver les enzymes et les probiotiques du vinaigre.

🌟 **Conseils d'utilisation :**

Boire cette boisson **à jeun**, dès le réveil.

On peut ajouter **une cuillère de miel** si le goût est trop acide.

Attendre 15 à 20 minutes avant de prendre ton petit-déjeuner, le temps que les bienfaits agissent...

🌿 **Pourquoi cette boisson est une "potion magique" :**

💖 **Hydrate et nettoie l'organisme**

Elle aide à éliminer les toxines accumulées pendant la nuit et relance le tube digestif.

💖 **Stimule la digestion et le transit**

Le citron active la sécrétion de bile et le vinaigre de cidre, légèrement laxatif, favorise l'élimination.

💖 **Draine et désengorge le foie**

Le citron tonifie le foie et déclenche une "chasse hépatique" en stimulant les enzymes.

💖 **Rééquilibre le pH de l'organisme**

Malgré leur acidité en bouche, citron et vinaigre sont de puissants **alcalinisants**. Ils aident à prévenir l'acidification chronique, un facteur lié à l'ostéoporose, l'hypertension et la fonte musculaire.



Protège et renforce le microbiote

Le vinaigre brut contient des **probiotiques** et de l'**acide acétique**, bénéfique pour la flore intestinale, l'intégrité de la barrière intestinale et la réduction de l'inflammation.



Effet antibactérien naturel

Des études ont montré que le vinaigre de cidre peut **altérer les bactéries pathogènes**, responsables de déséquilibres digestifs.



Booste l'immunité

Grâce à ses bonnes bactéries et ses propriétés anti-infectieuses, il soutient le système immunitaire.



Effet positif sur le moral

Une étude menée en 2021 a révélé une **baisse de 20 à 34 % des symptômes dépressifs** chez les jeunes adultes après 4 semaines de consommation quotidienne de vinaigre de cidre.



En cure de 3 semaines (ou plus)

Pour des effets visibles et durables, fais de cette boisson un rituel matinal pendant **au moins 3 semaines**.

Un geste simple, doux, naturel, qui peut transformer ta vitalité de fond en comble.