

“Aliments du Cœur : 16 alliés naturels pour une vitalité féminine après 50 ans”

Un guide express pour booster ta circulation, apaiser le Feu intérieur et soutenir ton cœur... naturellement.

Inspiré de la Médecine Traditionnelle Chinoise & validé par la science nutritionnelle moderne

LES LÉGUMES

La tomate : une alliée précieuse pour le cœur

Selon la nutrition moderne, la tomate est riche en *lycopène*, un antioxydant puissant qui réduit l'oxydation du cholestérol LDL, améliore la fonction endothéliale et diminue les risques cardiovasculaires.

Selon la diététique chinoise, la tomate nourrit le *Yin du Cœur* et clarifie la *Chaleur*, soutenant la circulation du Sang et apaisant l'agitation intérieure liée aux déséquilibres émotionnels ou à la ménopause.

Pour renforcer ses bienfaits, associez-la à un corps gras de qualité (huile d'olive vierge) pour améliorer l'absorption du lycopène et maximiser son effet protecteur.

Le concombre : fraîcheur protectrice pour le cœur

Selon la nutrition moderne, le concombre est riche en *potassium* et en *antioxydants*, favorisant la régulation de la tension artérielle et la prévention des maladies cardiovasculaires.

Selon la diététique chinoise, il clarifie la *Chaleur du Cœur*, élimine l'*Humidité* et favorise la circulation harmonieuse du *Qi*.

Pour maximiser ses effets, associez-le à la menthe fraîche, plante rafraîchissante qui amplifie l'action de drainage et soutient la fonction Cœur selon les principes de la MTC.

Le poivron rouge : couleur, cœur et prévention

Selon la nutrition moderne, le poivron rouge cru est riche en *vitamine C*, *bêta-carotène* et *capsanthine*, trois antioxydants majeurs qui protègent les cellules cardiaques du stress oxydatif.

Selon la diététique chinoise, il tonifie le *Yang de la Rate et du Cœur*, active la circulation du *Qi* et dissipe la *Stagnation de Sang*.

Pour renforcer ses effets, associez-le à quelques gouttes de jus de citron frais : l'acide citrique favorise l'assimilation du fer végétal et potentialise l'effet antioxydant global.

Le céleri : légèreté et soutien cardiovasculaire

Selon la nutrition moderne, le céleri – cru ou cuit – est riche en *potassium*, *apigénine* et *fibres solubles*, aidant à réguler la tension artérielle.

Selon la diététique chinoise, il clarifie la *Chaleur du Foie* et du *Cœur*, fait circuler le *Qi* et abaisse le *Yang excessif*.

Pour en optimiser les effets, associez-le à quelques noix : leur richesse en acides gras essentiels complète l'action hypotensive.

Le radis : un allié détox pour le cœur

Selon la nutrition moderne, le radis est riche en *vitamine C*, *glucosinolates* et *antioxydants sulfurés*, contribuant à la réduction du stress oxydatif.

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, il disperse la *Chaleur*, régule le *Qi du Poumon* et fait circuler le *Sang*.

Pour en renforcer les bienfaits, associez-le à des algues marines (comme le wakamé), riches en iode et en antioxydants.

LES FRUITS

La pastèque : hydratation cardiaque et énergie féminine

Selon la nutrition moderne, la pastèque est riche en *citrulline*, *lycopène* et *potassium*, favorisant la vasodilatation et la réduction de la pression artérielle.

Selon la MTC, sa pulpe clarifie la *Chaleur du Cœur* et génère les *Liquides organiques*, tandis que ses graines nourrissent le *Yin*.

Pour renforcer ses effets, associez-la à des graines de courge : riches en magnésium et zinc, elles équilibrent le *Cœur-Rein*.

Le melon : fraîcheur estivale et soutien du cœur

Selon la nutrition moderne, le melon est une excellente source de *bêta-carotène*, *vitamine C* et *potassium*.

Selon la MTC, sa pulpe hydrate le *Cœur*, et ses graines apaisent la *Chaleur interne*.

Pour en amplifier les effets, associez-le à quelques feuilles de basilic frais : elles renforcent la circulation du *Qi du Cœur*.

La cerise : fruit rouge au service du cœur

Selon la nutrition moderne, la cerise douce est riche en *anthocyanines*, *vitamine C* et *potassium*.

Selon la MTC, elle tonifie le *Sang du Cœur* et nourrit l'*Énergie du Foie*.

Pour en renforcer les bienfaits, associez-la à quelques amandes douces : elles soutiennent le *Yin du Cœur*.

La fraise : fraîcheur printanière et cœur en forme

Selon la nutrition moderne, la fraise fraîche est riche en *vitamine C*, *manganèse* et *polyphénols*.

Selon la MTC, elle clarifie la *Chaleur* et nourrit le *Yin du Cœur*.

Pour en optimiser les effets, associe-la à quelques feuilles de menthe fraîche.

La framboise : délicatesse estivale et cœur protégé

Selon la nutrition moderne, la framboise est riche en *vitamine C*, *fibres solubles* et *acide ellagique*.

Selon la MTC, elle tonifie le *Foie* et le *Rein*, et nourrit le *Sang du Cœur*.

Pour en amplifier les bienfaits, associe-la à des graines de chia.

L'abricot : fruit du soleil et gardien du cœur

Selon la nutrition moderne, l'abricot, frais ou sec, est riche en *provitamine A*, *potassium* et *antioxydants*.

Selon la MTC, il humidifie le *Poumon*, tonifie le *Sang*, et nourrit les *Liquides du Cœur*.

Pour renforcer ses effets, associe-le à des amandes trempées.

La pêche : ton alliée douce contre la chaleur du cœur

Selon les nutritionnistes, la pêche est riche en *vitamine C*, *bêta-carotène* et *potassium*.

En MTC, elle nourrit le *Sang du Cœur* et disperse la *Chaleur estivale excessive*.

Pour renforcer ses bienfaits, associe-la à des feuilles de verveine citronnée.

LES HERBES

La menthe : fraîcheur d'été pour ton cœur

Selon les nutritionnistes, la menthe fraîche est riche en *antioxydants, fer, vitamine C* et *menthol*.

En MTC, elle disperse la *Chaleur du Cœur* et fait circuler le *Qi*.

Pour maximiser ses effets, associe-la à des rondelles de concombre.

Le basilic : vitalité aromatique pour ton cœur

Selon les nutritionnistes, le basilic frais est riche en *vitamine K, bêta-carotène* et *eugénol*.

En MTC, il active le *Qi*, dissipe la *Chaleur* et harmonise le *Cœur* et la *Rate*.

Pour en amplifier les effets, associe-le à des tomates fraîches.

Le persil : ton bouclier vert pour l'été

Selon les nutritionnistes, le persil est une source concentrée de *vitamine C, fer, vitamine K* et *flavonoïdes*.

En MTC, il fait circuler le *Qi*, tonifie le *Sang du Cœur* et disperse la *Chaleur*.

Pour renforcer ses effets, associe-le à un filet de jus de citron frais.

♥ Pour aller plus loin : donne à ton cœur ce qu'il mérite

Une alimentation adaptée, c'est la base. Mais parfois, ton cœur a besoin d'un coup de pouce ciblé.

SynerBlood est un complément de nouvelle génération, formulé pour soutenir la microcirculation, réduire l'oxydation cellulaire et renforcer naturellement la fonction cardiovasculaire.

En synergie avec les aliments que tu viens de découvrir, il agit **comme un catalyseur de bienfaits**.

Clique ou scanne le QR code ci-dessous pour découvrir comment SynerBlood peut amplifier les effets de ton hygiène de vie.

 **Science + nature = autonomie cardiovasculaire**

