

ENFANTS : UN HIVER SANS GALÈRE

9 ASTUCES IMMUNITÉ DE NATURO

Par Candice Lévy

POUR NOTRE ENFANT COMME POUR NOUS UN CORPS FATIGUÉ PAR UNE ALIMENTATION INADAPTÉE, LE STRESS OU LE MANQUE DE SOMMEIL SE DÉFENDRA MOINS BIEN. STIMULER SES DÉFENSES IMMUNITAIRES PASSE DONC PAR DES RÈGLES DE VIE SAINES ET QUELQUES ASTUCES NATURELLES POUR PASSER UN HIVER PLEIN DE VITALITÉ.

L'hiver, le corps de votre petit doit s'adapter aux changements de température et cela demande un effort supplémentaire. C'est aussi une période où l'énergie baisse et le corps demande plus de soutien. La résistance de votre enfant aux infections dépend donc de l'environnement extérieur, de son terrain et de sa vitalité.

COMMENT PROCÉDER ?

Vous pouvez choisir une seule thérapie, à suivre pendant 20 jours, puis enchaîner avec une autre. Faites une pause entre chaque cure pour en optimiser les effets. Vous pouvez aussi suivre deux thérapies naturelles en alternance : 1 semaine de l'une, puis 1 semaine de l'autre pendant trois mois, avec 10 jours de pause entre chaque mois.

Les probiotiques vont prendre soin de la flore intestinale de votre enfant, siège de son immunité. Choisissez une marque composée de 2 à 4 souches de ferments lactiques, pour environ 10 milliards de micro-organismes. Donnez à votre enfant 1 gélule ou 1 sachet de probiotiques chaque matin, en cure 5 jours sur 7, en préventif 1 mois, en curatif 3 mois.

La vitamine D active des globules blancs (lymphocytes T) nécessaires pour fabriquer des anticorps et détruire les microbes. Plusieurs études démontrent que les carences en vitamine D sont le principal facteur d'affaiblissement du système immunitaire. Donnez-lui 400 à 800 UI par jour.

Le zinc augmente la résistance aux virus. Faites-lui faire une cure de 10 jours par mois : 1 ampoule de zinc en oligoélément, à prendre 1 fois par jour.

L'extrait de pépins de pamplemousse est efficace pour soutenir le système immunitaire, aussi bien en prévention qu'en cure, 5 à 10 gouttes, 1 à 3 fois par jour, pendant 10 jours.

L'échinacée est une plante adaptogène, c'est-à-dire qu'elle augmente la réponse et la production des anticorps. Donnez-lui 5 à 10 gouttes, 1 à 3 fois par jour 3 semaines par mois pendant 3 mois.

Le thym est une plante anti-infectieuse qui aide à lutter contre les agressions extérieures. Laissez infuser 1 cuillerée à café de plante par tasse d'eau durant 5 minutes. Proposez-lui 1 à 2 tasses par jour.

Le plasma d'eau de mer isotonique rééquilibre l'organisme et stimule le système immunitaire. Donnez-lui 1 ampoule 2 à 3 fois par jour avant le repas pendant 1 mois.

L'huile essentielle de ravintsara (antivirale et anti-infectieuse) peut être utilisée en massage de la voûte plantaire tous les soirs avant le coucher : 1 à 2 gouttes diluées dans une huile végétale, pendant 4 à 5 jours.

Le + : prévoyez une séance d'ostéopathie ou de chiropraxie pour faire circuler les fluides de son organisme. Une ou deux séances durant l'hiver lui feront le plus grand bien !

NOTRE EXPERTE

Naturopathe depuis dix ans, Candice Lévy est également herboriste, spécialisée dans la préconception, la grossesse et les jeunes enfants. Son nouveau livre *Mon petit cahier soins au naturel*, est paru aux éditions Solar.



© Editions Solar