féminin bio

Naturopathie

LES GESTES NATURELS POUR BOOSTER L'IMMUNITÉ DES ENFANTS EN PÉRIODE DE VIRUS

Publié le 8 septembre 2020



Béatrice Svitone

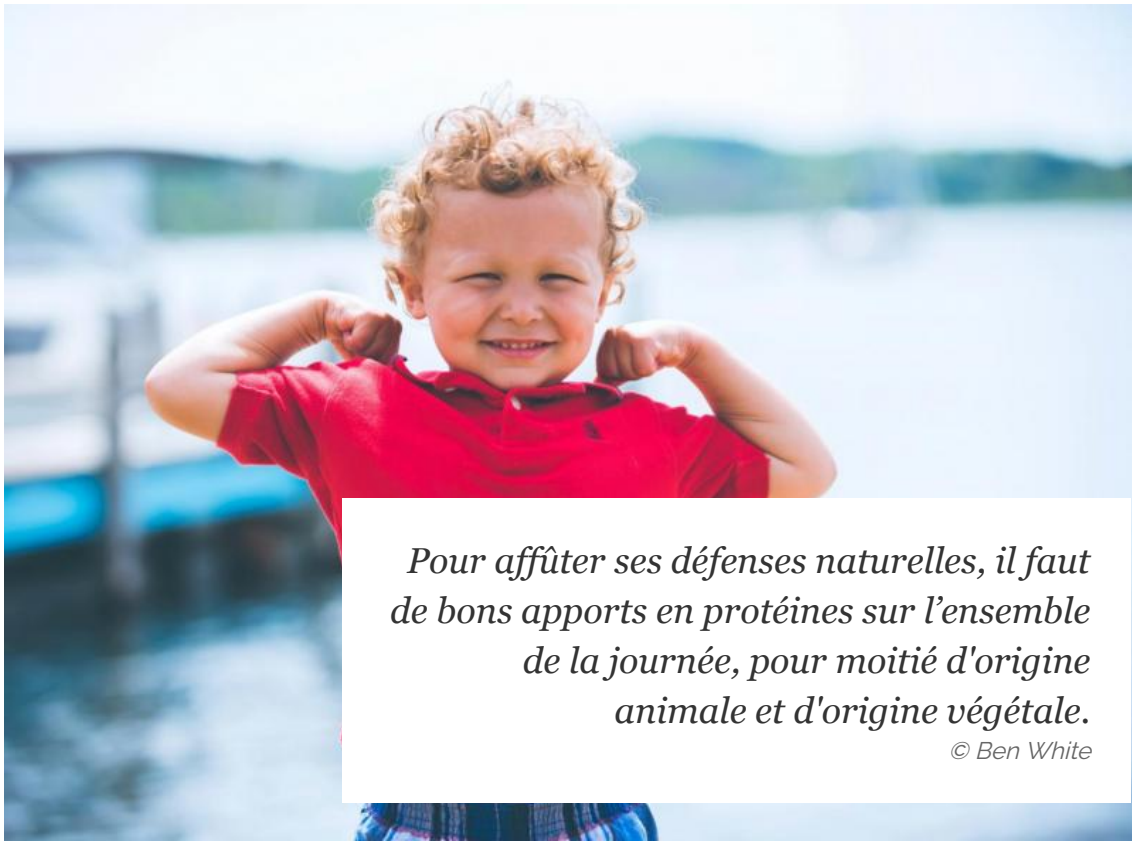
Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose de détoxifier, de revitaliser et de stabiliser l'organisme pour qu'il retrouve son équilibre physique, psychique et énergétique par le biais de la médecine naturelle.

Rentrée 2020 : ...

Les huiles esse...

Nouveau travai...

Tous ses articles



Pour affûter ses défenses naturelles, il faut de bons apports en protéines sur l'ensemble de la journée, pour moitié d'origine animale et d'origine végétale.

© Ben White

La rentrée passée, il est temps de s'armer pour préparer l'arrivée de l'automne et tous les petits maux qui suivent, particulièrement en période de virus. Pour booster l'immunité de

vos petits naturellement, notre naturopathe nous donne ses meilleurs conseils alimentation et compléments alimentaires, qui conviennent pour toute la famille.

Comment la naturopathie peut aider à booster l'immunité des enfants en période de virus ? Comment les protéger au mieux contre l'infection ? La vigueur du système immunitaire peut être renforcée avec une alimentation appropriée. Certains aliments renforcent nos défenses immunitaires alors que d'autres au contraire l'affaiblissent.

Que faut-il manger pour être moins vulnérable ?

L'acidification de notre organisme est un des facteurs d'affaiblissement. Le premier réflexe sera de revoir le petit déjeuner traditionnel trop acidifiant et hyperglycémique qui épuise l'organisme dès le matin. Phénomène qui sera accentué par le port du masque toute la journée, pour les plus grands, le manque d'oxygénation accentuant l'acidification. Limitez les aliments acides et basifiez la nourriture.
Le jus d'orange, même fraîchement pressé, est trop acide pour le matin, additionné de lait de vache non bio dont la charge d'antibiotique n'arrange pas le microbiote et pour couronner le tout, la tartine de pain blanc dépourvue de fibre et riche en glucide ne sont pas les meilleurs outils que l'on puisse fournir à l'organisme pour booster l'immunité.

Pour affûter ses défenses naturelles, il faut de bons apports en protéines sur l'ensemble de la journée, pour moitié d'origine animale (viande, poisson, œufs, yaourt…) et pour moitié d'origine végétale (céréales, lentilles, pois chiches, noix, amandes…). Ces aliments permettent également de faire le plein de fer et de zinc, des minéraux essentiels à l'immunité.

>> A lire sur FemininBio Coronavirus : 5 huiles essentielles pour stimuler l'immunité

Aussi, le matin commencez par une cuillère à café de miel puis privilégiez des fruits entiers de saison (pommes, bananes, papayes) ou séchés, plus particulièrement les fruits rouges riches en antioxydant. Favorisez les produits laitiers de chèvre, brebis ou végétal, qui sont plus facile à digérer et qui épuiseront moins l'organisme. Insérez des bons gras, en tartinant avec des purées 100% oléagineux (amandes, noisettes, pistache etc.) sur du pain complet ou seigle riche en fibre, qui permettra de répartir la charge glucidique sur l'ensemble de la matinée plutôt que de provoquer un pic glycémique.

Renforcer la flore intestinale qui est la première ligne de défense contre les microbes, avec des probiotiques naturelles contenant des lactobacillus Rhamnosus qui stimulent le système immunitaire comme Yaourts de chèvre ou brebis, Kéfir, Kombucha, les dérivés du soja : shoyu, tamari, miso, tempeh, natty. Les olives, cornichons, pickles… Les aromates

fraiches et de saison sont aussi indispensables car elles recèlent beaucoup d'antioxydants et de fibres prébiotiques qui nourrissent le microbiote.

Pour améliorer l'activité des globules blancs qui limitent les infections, il faut miser sur les poissons gras (maquereau, sardine, hareng…) et les huiles riches en oméga-3 (huile de cameline, de noix…).

>> A lire sur FemininBio 8 produits naturels pour booster son immunité avant l'hiver

Favoriser les aliments riches en vitamine C, persil, agrume, fruit de la passion, clémentine, céréale complète, cassis, poivron rouge, kiwi, en béta carotène comme la carotte et en vitamine B9 comme le brocoli. Consommez les fruits et légumes à volonté, pâtes et riz de préférence sous leur forme complète, viandes et poissons en quantité limitée. Certains modes de cuisson restent à privilégier, pour limiter la perte des nutriments, favorisez une cuisson douce ou vapeur.

Les compléments alimentaires sont-ils nécessaires ?

En période d'épidémie je conseille de prendre **l'extrait de pépin de pamplemousse** dans un jus de fruit, les bienfaits de cet extrait associé à la vitamine C, en fait un allié idéal pour affronter les virus et autres germes pathogènes, il stimule l'organisme pour un fonctionnement optimal et un meilleur assainissement de la flore intestinal. 35 gouttes 2 fois par jour sont suffisantes en préventif.

La propolis en sirop est plus spécifiquement dédiée au confort des voies respiratoires en vertu de ses qualités à la fois purifiantes, apaisantes et adoucissante. Ce sirop est sans alcool et peut être administré jusqu'à 4 cuillères à café maximum par jour.

Notre experte

Naturopathe à Vincennes et affiliée au Syndicat Professionnel de la Naturopathie, Béatrice Svitone propose des conseils personnalisés en cabinet ou téléconsultation. **Elle est disponible sur Doctolib**, par mail : bsvitone@gmail.com ou sur **son compte Facebook Béatrice Svitone**.
Son site : beatricesvitone.fr

Abonnez-vous à FemininBio en version papier/pdf ou achetez notre dernier numéro en kiosque ou en magasin bio !

Thèmes Mon enfant et moi Bien-être au naturel Naturopathie

Mots-clés naturopathie rentrée enfants virus alimentation immunité système immunitaire