

Comment soulager les coliques de bébé naturellement ?

Les pleurs sont une chose parfaitement normale, ils sont souvent la seule façon qu'a un bébé pour s'exprimer. Un bébé pleure s'il a faim, s'il a froid, si sa couche est mouillée.... Cependant, certains nourrissons pleurent plus que d'autres, sans raison apparente, même s'ils sont en bonne santé, cela peut être dû aux coliques.

1 bébé sur 4 souffre de coliques physiologiques liées en particulier à l'immaturité digestive.

Ces crises apparaissent vers le 15^e jour de vie chez un bébé en bonne santé et durent en général jusqu'au 4^e mois. Même si leurs manifestations sont impressionnantes, les coliques sont bénignes et peuvent être évitées ou soulagées naturellement grâce à quelques conseils :

■ Donnez à manger à votre bébé dans un climat serein.

■ Faites-lui faire son rot pendant et après les tétées pour évacuer l'air avalé.

■ Si vous l'allaiter naturellement, surveillez votre alimentation (éviter les aliments épicés, le chou-fleur, le brocoli, le café,).

■ Massez-lui le ventre de manière circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre au moins une bonne



demi-heure après son repas pour le détendre.

■ Couchez-le sur le dos et faites-lui faire le mouvement de la bicyclette avec les jambes.

■ Faites-lui prendre un bain tiède afin de l'apaiser.

sitez pas à le bercer, à le promener et tentez de le calmer avec des paroles rassurantes ou des berceuses. Vous pouvez le porter en l'installant à plat ventre, le long de votre avant-bras, sa tête appuyée sur votre main et ses petites jambes placées d'un côté et de l'autre de votre bras. Bien souvent, cette position soulage les bébés sujets aux coliques.

■ Il est possible d'utiliser des plantes médicinales reconnues pour mettre un terme aux ballonnements et spasmes intestinaux, elles sont efficaces et sûres comme le fenouil, le tilleul, l'anis et l'aneth.

Solutions Magpharm :

■ **BabyGaz, dites stop aux gaz !**

BabyGaz est une solution naturelle et efficace qui soulage instantanément les coliques de bébé grâce à une combinaison d'aneth, d'anis et de menthe dont l'effet antispasmodique permet de soulager les spasmes digestifs et les douleurs abdominales.

■ **Tisane N°8 Bébé Calmante**

Tisane N°8 Bébé Calmante, à base de plantes bio 100% naturelles, est spécialement étudiée pour favoriser l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil de bébé : **Le fenouil** facilite la digestion, le tilleul et les **fleurs d'oranger** sont connus pour leur **vertus calmantes**, la **réglisse** donne un goût doux et sucré très apprécié des bébés.

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Analgésique naturel

Pour une action similaire à celle des médicaments, il faut prendre cet analgésique naturel pendant plusieurs jours.

Contrairement à eux, il n'a aucun effet secondaire sur l'organisme. Parfois, un analgésique naturel aux herbes ou aux racines peut remplacer l'ibuprofène classique.

Ingrédients :

• 1 cuillerée d'écorce de saule blanc (5 g).

• 1 cuillerée de gingembre (5 g).

• 1 cuillerée de curcuma (5 g).

• 1 verre d'eau (200 ml).

Préparation :

• Vous pouvez trouver tous les ingrédients dans les herboristeries ou dans les magasins naturels. Achetez les trois produits et mettez-les dans un récipient en verre hermétique pour les conserver.

• A chaque fois que vous avez besoin de cet analgésique naturel, mettez à chauffer un verre d'eau et faites infuser l'écorce de saule, le gingembre et le curcuma. Laissez chauffer pendant 20 minutes et laissez reposer pendant 15 minutes supplémentaires.

• Buvez petit à petit. Selon les experts, cet analgésique naturel aura un meilleur effet si vous le prenez pendant 10 jours d'affilée.

SACHEZ QUE...

Une étude révèle que la présence d'arbres, dans une ville, contribue significativement à gérer son stress. Ce sont des chercheurs de l'Université de l'Illinois (Etats-Unis) qui ont eu l'idée de chercher si la présence d'arbres, dans une ville, avait un impact sur le bien-être des habitants. Une question très importante en matière d'aménagement urbain, quand on sait que bien des villes nouvelles, ou des banlieues, ont quasiment fait l'impasse totale sur la verdure.

Pour chasser la colère

Pressez l'intérieur de l'auriculaire les méridiens du cœur commencent à la pointe du petit doigt. Un blocage à cet endroit peut provoquer une agressivité et des accès de colère. Sa stimulation permet de retrouver la sérénité. Il est situé sur le petit doigt, au niveau de la première phalange, à l'angle interne de l'ongle de l'auriculaire. Stimulez d'abord le point situé sur la main gauche, ensuite celui situé sur la main droite.

Effacez les taches brunes avec le thym

Infusez ½ cuillère à soupe de feuilles de thym (z'itra) écrasées, ½ cuillère à soupe de

Glaçons de café pour le visage

Et si vous prépariez des glaçons de café ? Appliqués sur la peau de votre visage, ils accélèrent le renouvellement cellulaire et stimulent la circulation sanguine. Votre visage est lumineux, les cernes sont estompés.

fenugrec (halba) en poudre et 1 cuillère à café de miel dans de l'eau bouillante. Filtrez et laissez refroidir, puis appliquez sur votre visage pendant 15 minutes. Rincez avec une infusion de menthe fraîche.

Pour un visage lumineux même

après une nuit agitée

Mélangez 2 cuillères à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de jus de citron et un blanc d'œuf. Appliquez sur le visage et laissez poser 15 minutes avant de rincer.

Le miel est aussi votre allié pour un coup d'éclat. Il vous suffit d'en déposer sur votre visage et votre cou pendant 15 minutes pour qu'il repulpe vos traits et vous offre un lifting express.

Il protège la santé cardiaque

Le chou-fleur contient une substance appelée sulforaphane qui améliore la pression artérielle et le fonctionnement des reins. Ce composé est lié à l'amélioration de la méthylation de l'ADN, qui est la clé pour le bon fonctionnement cellulaire et

l'expression génique, surtout dans la partie intérieure des artères. D'autre part, il apporte un phyto-chimique appelé alliline qui réduit les niveaux de cholestérol et le risque d'accidents vasculaires cérébraux.

Pour soulager la prostate enflammée

Les aliments diurétiques comme l'ananas, le melon ou la pastèque doivent être présents dans le régime de tout patient souffrant de prostatite. Ces fruits, en raison de leur contenu en liquide, aident à éliminer les toxines et à soulager la rétention de liquides, ce qui aidera à soulager de manière naturelle les gênes occasionnés par la prostate enflammée, en particulier si elle est bactérienne.

Nausées, préparez une infusion de cumin

Le cumin marche également très bien pour guérir les nausées. Mélangez une cuillère à café de graines de cumin dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser la préparation pendant 10 à 15 minutes avant de retirer les graines et de boire doucement. Vous pouvez sucrer la boisson avec un petit peu de miel.

SAVIEZ-VOUS QUE... ?

Le chocolat contient du Phenyl Ethylamine (PEA), la même substance chimique libérée dans le cerveau lorsque vous tombez amoureux.

Publicité

Ce fruit est très efficace en cas de crampes

Les crampes vous font souffrir ? Essayez de faire une petite cure de queues de cerises.

Verser l'équivalent d'une tasse d'eau dans une casserole et y ajouter 10 g de queues de cerises. Faire bouillir le tout à couvert, une dizaine de minutes, puis filtrer. Boire la préparation avant le déjeuner et le dîner pendant plusieurs jours.