

Renforcer les défenses immunitaires de bébé

ès la naissance, bébé possède des anticorps qui lui ont été transmis par sa maman et doit rapidement s'adapter à l'environnement bactérien qui l'entoure. Pas d'inquiétude ! Bébé est plus que prêt. Même s'il possède beaucoup plus de lymphocytes (cellules du système immunitaire responsables des réactions de défense de l'organisme contre les substances considérées comme étrangères) qu'un adulte, son système immunitaire reste immature : il suffit que quelques virus, même bénins, passent par là pour que votre bébé attrape rhume, angine, bronchite, otite, etc.

De son côté, la nature peut aider bébé à booster son système immunitaire et résister efficacement aux agressions extérieures.

Solution Magpharm :

PhyBaby, fortifiant naturel pour nourrissons

PhyBaby est une association de plantes agissant en synergie **pour apporter à votre bébé bien-être et vitalité**. C'est un fortifiant général stimulant les défenses naturelles et favorisant la croissance de votre bébé en améliorant son appétit.

PhyBaby renforce le système digestif et **protège le système respiratoire** contre les affections courantes, **augmentant ainsi l'immunité et la résistance de bébé face aux agressions externes**.



PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Bonbons au miel et au citron

pour traiter la toux

Le miel et le citron possèdent des propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires qui favorisent la récupération des voies respiratoires quand elles sont obstruées par l'excès de glaires ou d'agents qui provoquent l'irritation.

Le grand avantage de les préparer sous forme de bonbons est qu'ils se dissolvent lentement dans la bouche, ce qui permet de profiter de leurs qualités analgésiques pendant qu'ils adoucissent le larynx.

Ingrédients :

- 1/2 tasse de sucre blanc (100 g).
- 1/2 tasse d'eau (125 ml).
- Le jus d'un citron.
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre (10 g).
- 1/2 tasse de miel (200 g).

Préparation :

Pour commencer, mettez le miel, le jus de citron et le gingembre (skendjibir) dans une casserole sur feu doux. Mélangez le tout pendant que la température augmente. Lorsque de la mousse apparaît sur le dessus, réduisez la température et continuez de mélanger jusqu'à atteindre 150° ou 155°C.

Ensuite, versez quelques gouttes du produit dans un verre d'eau gelée. S'ils durcissent immédiatement, cela signifie que c'est bon ; dans le cas contraire, continuez de mélanger encore quelques minutes.

Laissez refroidir un peu le mélange et versez-le dans des moules à bonbons. Quand ils sont refroidis, retirez les bonbons et recouvrez-les de sucre en poudre. Conservez-les au réfrigérateur, car ils ont tendance à coller.

Méthode de consommation :

Consommez un bonbon toutes les 4 heures.

Sachez que...

Le cèleri est riche en sodium, ce qui pourrait être déconseillé pour les personnes qui ont une tension élevée, mais le cèleri aide à faire baisser la tension grâce à un composé appelé phthalide, en réduisant les niveaux d'hormones qui contractent les parois veineuses et ainsi augmentent la pression sanguine.

Saviez-vous que... ?

Le romarin a été associé à l'amélioration de la mémoire depuis la nuit des temps. Le romarin a également été longtemps utilisé en Europe et en Australie comme symbole pour les souvenirs lors des mariages, des commémorations de la guerre et des funérailles. Le romarin a parfois servi sous forme d'amulette de plantes, où il était placé sous les taies d'oreiller. On pensait que cette utilisation du romarin pouvait protéger le dormeur des cauchemars, et ainsi accroître sa mémoire.

Estomac douloureux

Nettoyez des coquilles d'œufs et laissez-les sécher. Ensuite, réduisez-les en poudre et mettez-en une pincée dans un verre d'eau. Cette boisson devrait vous apaiser.

Soulager les crampes musculaires

Les cerises sont la solution. Faites bouillir des queues de cerises dans de l'eau, filtrez et buvez. Si vous n'aimez pas le goût, ajoutez un zeste de citron, de jasmin ou d'anis vert.

Les olives ou le citron contre le mal des transports

Le mal de transport provoque une production excessive de salive, ce qui peut entraîner la nausée, expliquent les docteurs. Or, un des principaux composés chimiques des olives, les tanins, assèchent la bouche et peuvent vous aider à combattre les haut-le-cœur dus au mal des transports.

Dès les premiers signes de nausée, grignotez quelques olives. Et si vous n'aimez pas les olives, il y a un autre truc qui marche aussi contre les nausées : sucer une rondelle de citron.

Les clous de girofle pour les coupures et égratignures

Pour éviter qu'une coupure ne s'infecte, saupoudrez-la de clous de girofle en poudre. L'huile de clou de girofle possède une haute teneur en eugénol, un composé chimique connu pour ses propriétés antiseptiques et analgésiques.

Le chewing-gum à la menthe contre les coups de stress

Dans une étude financée par la NASA, des chercheurs de l'Université de Wheeling, en Virginie-Occidentale (Etats-Unis), ont étudié les réactions de 25 étudiants universitaires à diverses situations d'embouteillage dans un simulateur de conduite. Ces étudiants ont signalé que la menthe poivrée réduit la sensation de fatigue ou d'anxiété de 20%. Pareillement, la menthe poivrée ainsi que la cannelle réduisent la frustration au volant de 25%, augmentent la vigilance de 30% et font paraître le temps de leur trajet moins long de 30%.

Un autobronzant naturel avec du thé

Aussi surprenant que cela puisse paraître, le thé colore aussi la peau ! En appliquant du thé (un sachet ou en vrac dans du papier absorbant) sur le visage, non seulement cela permet d'avoir une jolie peau grâce au tanin, mais surtout, celle-ci sera colorée de façon naturelle. N'utiliser que du thé noir sans arôme.

La réglisse contre les cors et callosités

La réglisse (erq essouss) contient des substances, similaires à l'œstrogène, qui ont le pouvoir de ramollir les peaux dures des cors et callosités. Pour utiliser cette pâte maison à base de réglisse : écrasez quelques bonbons à la réglisse, mélangez-les avec 1/2 cuillère de vaseline et appliquez ce mélange aux peaux rêches et durcies de vos pieds.

Publicité