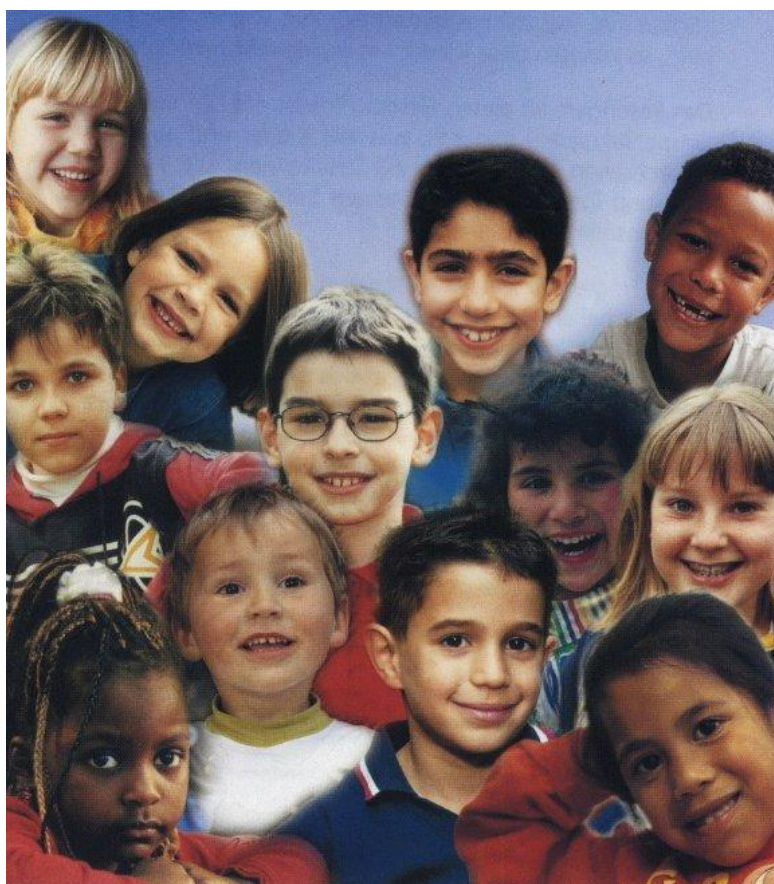


DES ENFANTS EN BONNE SANTÉ



Il est important de donner aux enfants le meilleur bagage santé dès leur naissance afin qu'ils puissent vivre leur vie durant avec le maximum de chances dans ce domaine.

Trop d'erreurs sont commises dès leur plus jeune âge avec pourtant le meilleur vouloir de la part de mamans attentives. La cause en est souvent le manque de temps qui ne permet pas la réflexion et la recherche de solutions judicieuses.

Prenons un exemple : depuis l'année 2003, une campagne publicitaire massive nous apprend que : "**les antibiotiques, ce n'est pas automatique**" - "sept angines sur dix sont d'origine virale, les antibiotiques sont inefficaces contre les virus".

Or pendant près de quarante ans, on a distribué largement les antibiotiques, non seulement pour toutes les angines mais aussi pour de nombreux petits maux qui auraient pu être soignés autrement. Les patients se sentaient rassurés puisque les antibiotiques "combattaient tout". Lorsqu'on a constaté que de plus en plus de germes devenaient résistants aux antibiotiques, on a finit par faire machine arrière et décidé de **ne plus employer les antibiotiques que pour les cas graves**, ce pour quoi ils auraient toujours dû être utilisés.

Le signal d'alarme avait été tiré il y a bien longtemps pourtant, par des personnes plus "sages". Elles avaient prévenu des risques que faisait encourir l'accoutumance aux antibiotiques et elles expliquaient qu'il était parfaitement possible de **se soigner autrement** dans de nombreux cas afin de réserver les antibiotiques pour les cas graves, sans autre médication connue et dans les cas pouvant s'avérer mortels.

Cet exemple illustre les erreurs que l'on peut commettre par défaut de réflexion. Or, à l'heure actuelle, il existe tant de moyens d'information faciles et pratiques que chacun peut obtenir des renseignements précis sur un sujet quelconque. Il suffit qu'il le veuille d'abord et qu'il en prenne le temps ensuite. Pensons à tous les livres qui existent, aux nombreuses revues, aux émissions radiophoniques et télévisées. De plus, en quelques années, Internet est devenu une source presque intarissable d'informations. Il est quasiment impossible de ne pas trouver une réponse satisfaisante à la moindre question.

Ainsi dans le domaine de la santé, vous trouverez de l'aide si vous voulez contribuer à la bonne vitalité de votre famille.

Pendant la grossesse

Je ne vous donnerai pas, comme Napoléon Bonaparte à la question "quand faut-il commencer l'éducation d'un enfant ?", la réponse "vingt ans avant sa naissance".

Pour la santé, un an de préparation avant la naissance peut suffire si l'on mène déjà une bonne hygiène de vie auparavant. (1)

L'hérédité physique que l'on transmet à son enfant peut se corriger en partie et être grandement améliorée si l'on adopte un certain nombre de bonnes résolutions pendant la grossesse.

Durant les neuf mois de la construction d'un petit corps qui va prendre vie, chaque femme peut "**donner les meilleurs matériaux**" qui soient si elle le veut. C'est capital pour la future vie.

1 - Chassez les poisons

Il ne sert à rien de donner de bons éléments si l'on y adjoint parallèlement des poisons. Ils vont entraver le bon déroulement de la formation du fœtus, le rendre plus faible, engendrer un terrain propice à de nombreuses maladies durant sa vie, voire causer des maladies, des fausses-couches et des naissances prématurées.

Il est donc impératif de proscrire **le tabac** (ne pas vivre dans des lieux enfumés même si on ne fume pas), les **aliments excitants pouvant entraîner une dépendance comme le café, le thé, les alcools ...** et les **médicaments** en général. Bien des maux peuvent être traités par les médecines douces qui n'entraîneront aucune conséquence fâcheuse pour la future maman ainsi que le bébé. En cas de besoin consulter un médecin homéopathe qui prescrira une médication douce sans comparaison avec les médicaments allopathiques.

Vous pouvez **nettoyer votre corps** avec une bonne cure d'infusions pendant deux à trois semaines afin que tous vos organes fonctionnent avec le maximum de leur potentiel. Nettoyage du foie, dépuratif du sang ...

2 - Apportez de bons matériaux

Le fœtus va se construire avec les éléments qu'il va puiser dans le corps de la future maman. La qualité de la formation sera donc proportionnelle à la qualité des apports nutritifs de la mère. **Son alimentation devra donc se rapprocher de la perfection** : équilibrée, saine, très riche en vitamines et minéraux. Il est important qu'il n'y ait aucune carence et que la qualité des aliments soit la meilleure possible, biologique ou proche du biologique. (1)

Bien sûr d'autres éléments peuvent entrer en compte pour le bon déroulement de la grossesse : l'activité de la femme, son hygiène de vie, le stress, ... mais les deux points cités précédemment sont essentiels pour le bon développement du fœtus. Observez les événements autour de vous ; comment se sont passées les grossesses des mamans d'enfants que vous connaissez, chétifs ou en excellente santé et tirez-en les conclusions.

A présent voici **un témoignage** : une femme qui a toujours eu une santé délicate apprit un jour que sa mère ne mangeait presque rien pendant qu'elle l'attendait. Lorsqu'elle fut elle-même enceinte, elle prit la résolution de se nourrir au mieux (qualitativement) et a profité abondamment des savoureux fruits et légumes durant toute la saison d'été de sa grossesse. Elle a eu un enfant qui bénéficie d'une santé exceptionnelle. Une preuve que l'on peut améliorer le patrimoine génétique !

Après la naissance

Dès son entrée dans la vie, le nourrisson doit bénéficier de la meilleure alimentation qui soit. Rien ne remplacera jamais **le lait maternel**. Il est exactement adapté au bébé et surtout lui apporte **les anti-corps** qui vont le protéger des infections lors des premiers mois de sa vie. Rien n'est plus terrible pour une mère de voir son enfant malade, souffrant, fiévreux alors qu'il ne sait pas encore parler et expliquer où il a mal.

Heureusement qu'à l'heure actuelle on remet l'allaitement maternel à l'honneur alors qu'on l'avait fortement écarté pendant plusieurs dizaines d'années.

Chaque femme devrait faire l'effort d'allaiter son enfant pendant au moins trois mois et de bien s'alimenter encore elle-même durant cette période puisqu'elle transmet dans son lait une partie de ce qu'elle mange.

Il peut arriver que certaines femmes n'aient pas ou peu de lait. Mais ont-elles eu une bonne alimentation pendant la grossesse et ont-elles entretenu avec enthousiasme la pensée de nourrir leur enfant ?

Par ailleurs, il existe des moyens naturels et des tisanes pour favoriser la lactation (comme l'infusion de graines de fenouil, la bière sans alcool...)

Bébé a trois mois

A partir de cet âge, la nourriture de bébé va progressivement se diversifier. La mère peut continuer à l'allaiter encore pendant plusieurs mois (je connais un cas jusqu'à 18 mois !) en réduisant petit à petit la tétée à deux fois par jour.

Il est courant qu'à ce moment **un autre lait** apparaisse dans la nouvelle alimentation de bébé.

Le lait de vache est loin d'être approprié pour le jeune enfant. Par contre **le lait de chèvre** a une composition qui le rend plus proche du lait maternel. On recommande au début de le couper d'eau. J'ai entendu plusieurs témoignages d'enfants élevés au lait de chèvre à la campagne. Dans certains cas, les familles ont même acheté spécialement une chèvre dans ce but. Ces enfants s'en sont très bien portés. Le lait de chèvre ne nécessite pas d'être bouilli, contrairement au lait de vache, et peut donc conserver tous ses éléments.

Pour la ville, où la chèvre serait mal acceptée "en appartement", il est possible à présent de trouver du lait de chèvre stérilisé en supermarché. C'est un compromis acceptable s'il n'y a pas d'élevage de chèvres à proximité.

Une autre recette, peu connue, que j'ai personnellement testée est très bien acceptée par l'enfant dès l'âge de trois mois. Il s'agit de reconstituer du lait en mélangeant un "**petit suisse nature**" avec de l'eau minérale assez neutre. Le "petit suisse" est une spécialité lactée convenant bien parce que le lait de vache utilisé est transformé et donc prédigéré pour l'estomac humain. Il est donc bien supporté par les bébés. Il n'est pas nécessaire de le sucrer, simplement de bien mélanger, émulsionner et réchauffer dans le biberon.

Les allergies au lait

La proportion d'enfants allergiques au lait ne cesse de croître depuis que les femmes n'allaitent plus. Même les poudres de lait vendues en pharmacie ne sont pas toujours tolérées par les bébés. C'est parce qu'elles sont fabriquées à partir de lait de vache. Or, je le répète, ce lait convient aux veaux, mais pas aux enfants humains. De plus, l'alimentation courante donnée aux vaches n'est pas satisfaisante en dehors des fermes en élevage biologique. Je suppose que c'est cette alimentation impropre, trop éloignée du naturel ainsi que la pollution engendrée par les usines chimiques et qui retombe dans l'herbe mangée par les vaches, qui finit par transmettre au lait de la vache des éléments indésirables particulièrement concentrés dans les matières grasses. Le corps de l'enfant le refuse et va traduire ce refus sous la forme d'un **eczéma** ou d'une autre maladie.

Le lait de soja n'est pas toujours toléré non plus dans certains cas d'allergie. Je ne peux donner mon avis concernant ce lait que je n'ai pas personnellement essayé avec les enfants. Il en est de même pour les laits en poudre de pharmacie..

En cas d'allergie, testez la tolérance de votre enfant avec le lait de chèvre ainsi qu'avec le lait à base de petit suisse. De nombreux cas ont été résolus de cette manière.

Cependant si vous allaitez votre enfant, il y a beaucoup moins de risques qu'il développe une allergie par la suite.

Attention

Il a été constaté maintes fois qu'une allergie extériorisée par un **eczéma dans la petite enfance** et que l'on cherche à éliminer par toutes sortes de traitements disparaisse avec le temps et soit **soudain remplacée par de l'asthme**. Ce phénomène est très courant. Ce sont des maladies très difficiles à vivre, vraiment insupportables. Combien de cas traînent de médecin en médecin, essaient continuellement de nouveaux traitements sans parvenir à guérir complètement.

Les allergies, l'eczéma et certaines formes de l'asthme ont **une cause commune : une alimentation inadaptée**. Les personnes qui s'en sont sorties peuvent en témoigner : seuls **des changements radicaux dans leur alimentation** les ont progressivement soulagées puis **guéries**. Des explications complètes sur la démarche à suivre sont données dans l'article : "en finir avec l'asthme, les angines, rhino-pharyngites et toutes les maladies respiratoires".

L'alimentation de l'enfant

En grandissant, l'enfant verra sa nourriture se diversifier toujours plus. Si l'on veut des enfants en bonne santé, avec un corps sain et une bonne immunité, il faut faire le choix d'une **nourriture de qualité**. C'est essentiel. Avec un corps bien nourri, ils seront en mesure de résister aux nombreuses épidémies et microbes de toutes sortes qu'ils ne manqueront pas de croiser en rencontrant d'autres enfants et adultes pendant leur croissance.

Les bases d'une bonne alimentation sont largement décrites dans la conférence "l'alimentation" et comprennent une nourriture variée, naturelle, complète, non raffinée, faite de produits simples, biologiques et exempts d'additifs.

Le calcium et les "rhinos"

Par rapport à l'adulte, l'enfant reçoit davantage d'aliments contenant du **calcium** afin de constituer **son squelette**. Ces aliments comprennent en grande majorité le lait et tous les produits qui en sont dérivés : yaourts, fromages blancs, fromages, crèmes dessert ...

Il y a lieu de bien réfléchir à ceux que l'on va choisir pour ses enfants;

Nous avons en effet évoqué le fait que de jeunes enfants y étaient allergiques. Quand les enfants grandissent, on constate moins d'allergies ; cependant d'autres problèmes apparaissent. Peu de gens soupçonnent que **les ennus ORL** (rhume, otite, angine, bronchite) qui touchent tous les enfants **sont en relation directe avec leur alimentation**,

spécialement avec **les produits laitiers et les sucreries** et non pas comme on l'admet couramment uniquement avec un "coup de froid" ou la "contagion en crèche ou à l'école maternelle". Bien sûr il peut arriver qu'un enfant prenne froid et attrape un microbe environnant, mais cela est plus rare qu'on ne le croit. On est alors malade une fois durant l'hiver, on n'est pas pour autant abonné aux rhino-pharyngites pendant des mois ! On dit aussi que l'enfant doit former progressivement son immunité et qu'il attrape virus et microbes jusqu'à ce qu'il se soit forgé tous les anti-corps nécessaires. Cependant, lorsque les jeunes enfants ont le nez qui coule tout au long de l'hiver, des otites à répétition ou des angines fréquentes, qu'ils toussent pendant des mois, c'est un signal d'alarme qu'envoie leur corps. Ce corps vous dit : "la nourriture que vous me donnez ne me convient pas - regardez comme cela me rend malade, cela empoisonne ma gorge, mes poumons - je suis obligé de rejeter tout cela en toussant, en faisant couler mon nez - stop - je vous en supplie, **changez ma nourriture**".

Bien des gens ont recours à la chirurgie qui arrange tout : ablation des amygdales, opération des végétations. Après cela, plus d'angine, c'est assuré ! Mais tous les spécialistes en médecine douce vous préviendront : l'opération n'a pas réglé le problème de fond. Celui-ci subsiste toujours, il va se déplacer sur un autre organe et ressurgir sous une autre forme dans quelque temps.

Pour régler le problème de fond, améliorez la nourriture des enfants. **Tentez le changement alimentaire préconisé** dans l'article cité en (2). Cela n'est pas très difficile, ne vous coûtera pas beaucoup (en tout cas moins que les dépenses de santé) et vous constaterez rapidement l'effet salutaire produit sur vos enfants.

Les soins de santé

Dès les premières maladies que votre enfant pourra attraper, **choisissez les soins naturels !**

Les enfants réagissent extrêmement bien aux soins naturels et peuvent guérir en deux jours si cela est bien conduit.

Un exemple : pourquoi donner un laxatif à un bébé constipé ? Il faut commencer par lui faire manger de la purée de carotte.

Pour tout problème, consultez un naturopathe ou un médecin homéopathe. Ils vous conseilleront une **alimentation appropriée**, des **suppléments alimentaires** naturels ou prescriront des **médicaments homéopathiques non toxiques** pour chaque incident qui pourrait survenir à un enfant. Cette façon de traiter les soucis et maladies de façon simple et douce respecte la nature du corps humain.

Elle fortifie le corps, utilise son potentiel pour lui apprendre à réagir positivement à ce qui pourrait l'agresser.

Surtout, **ne bombardez pas votre enfant** dès sont plus jeune âge de **médicaments forts** ou inutiles, avec le souci de bien faire ! Vous risqueriez d'entraver son immunité naturelle, d'empêcher le développement harmonieux de son système de défense. Vous pourriez aussi faire du tort à certains organes comme le foie et il pourrait s'en ressentir par la suite sa vie durant. Combien de fois n'entend-on pas que tel problème grave d'une

personne provient d'un médicament absorbé il y a 10 ans, 20 ans ? De plus, la résistance aux antibiotiques reconnue de plus en plus nous incite à ne les réserver que pour les cas les plus graves !

Trop de médicaments sont agressifs pour le corps et ont des effets secondaires indésirables. Il vaut mieux les éviter puisqu'il existe d'autres solutions efficaces et douces.

En suivant ces conseils simples, vous donnerez à vos enfants un bon départ dans le domaine de la santé. C'est possible. Bien des personnes l'ont réalisé avec leurs propres enfants et ont obtenu des résultats très satisfaisants.

(1) lire la conférence : ["l'alimentation"](#)

(2) lire l'article : ["en finir avec l'asthme et les maladies respiratoires"](#)

[Retour haut de page](#)