

# DES PLANTES POUR L'IMMUNITÉ



BARBARA BRICARD  
Naturopathe



La **phytothérapie** consiste à utiliser les extraits de plantes et leurs principes actifs naturels dans un but thérapeutique.

Certaines plantes sont connues pour avoir des vertus immunostimulantes.

Voici un petit guide des plantes qui vont renforcer naturellement votre système immunitaire pour l'hiver.



## Le gingembre :

Plante très efficace pour soigner une grippe naissante ou une angine qui commence.

Le gingembre dynamise la digestion, soigne les ballonnements et est anti-nauséeux.

Il est à utiliser dans l'alimentation au quotidien, pour épicer différents plats ou en infusion avec un demi citron et du miel.

## L'ail :

Excellent pour le système immunitaire ! Il est antiseptique, anti-infectieux, antifongique et antibactérien. N'hésitez pas à l'utiliser au quotidien dans votre cuisine, il va vous aider à lutter contre les vers intestinaux, les troubles gastriques, et surtout il va dynamiser votre système immunitaire tout en douceur. Faites plaisir à vos papilles !

## Le ginseng :

Une plante aux multiples vertus ! Tonifiante et immunostimulante. Elle combat la fatigue nerveuse, physique ainsi que le stress, elle revitalise le temps d'une convalescence suite à une maladie et des traitements lourds. Le ginseng lutte également contre le manque de mémoire et troubles de la concentration... bref un incontournable ! A consommer sous forme d'infusion, elle vous redonnera rapidement de la vitalité !

## Le thym :

Un antiviral très puissant, un remède de choix pour toute la famille ! Il permet de lutter contre la plupart des virus. A utiliser frais, sous forme d'huiles essentielles ou encore en infusion avec du miel et du citron.

## L'échinacée :

Plante très connue pour ses propriétés favorables pour l'immunité, elle est également indiquée dans la prévention des voies respiratoires et aide en cas de gripes, rhumes et infections diverses. Sous forme de teintures mères, en extraits secs ou en infusions, elle est utile autant en préventif qu'en curatif

**Vous l'aurez compris, il existe une multitude de plantes pour préserver sa santé et stimuler son système immunitaire. La liste ci-dessus est loin d'être exhaustive. N'hésitez pas à contacter votre naturopathe qui vous accompagnera dans le choix de la plante la plus adaptée à votre situation.**