

Automne  
2013

*Le microbe n'est rien, le terrain est tout*  
Claude Bernard

## Renforcer les défenses immunitaires de son enfant

**Karina Mazurowicz-Chatel**  
masseur-reflexologue  
tél. **06 16 86 64 07**  
[www.centredessavoyances.com](http://www.centredessavoyances.com)  
74 200 Anthy-sur-Léman





## Défenses naturelles

**Réponse face aux microbes**  
=virus, bactéries, champignons...

### Réponse//terrain

Terrain faible si:

- Surcharge alimentaire (sucre, lait...)
- Stress
- Carences

Les 6 premiers mois- globules blancs de la mère

Importance de l'allaitement

À chaque nouvelle infection, le système est en train de mûrir!

Hygiène de vie- indispensables:

- Sommeil
- Soleil (vit. D)
- Activité physique
- Alimentation (vit. AC, Zinc, Magnésium, Fer, Ω3, saponines, polyphénols)

Huiles essentielles ≥ 4 mois

# Aromathérapie

Diffusion anti-microbes\*

mélanger à parts égales:

- HE de ravintsara
- HE d'eucalyptus radié
- HE niaouli

*30min, le matin et soir, durant toute la période à risque*

*\* Les mélanges indiqués dans ce document selon D. Festy, sauf si indiqué autrement*

➔ l'humidificateur si l'intérieur de la maison trop sec

# rhume

## **À diffuser, à parts égales:**

- HE de bois de rose
- HE d'eucalyptus radié

*10min, toutes les heures dans la pièce où se trouve enfant*

## **À appliquer sur les ailes du nez (2-3gt/ 3-4x/jour):**

- HE d'eucalyptus radié 1 ml
- HE d'inule odorante 0.5 ml
- HV calendula 8.5 ml



#### Inhalations:

décoction du laurier noble (5 feuilles dans 1 tasse d'eau froide, laisser bouillir 3mn, infuser 5min)

#### A avaler:

dans 1 c à Café de miel  
HE de ravintsara 1gt  
HE de laurier noble 1 gt  
3x/j durant 3j

#### En massage sur le thorax et le dos:

HE arbre à thé 1ml  
HE ravintsara 2ml  
HE niaouli 1 ml  
HE eucalyptus radié 1ml  
HV d'amande douce 5ml  
3-4x/j durant 3j

+ Humidificateur

+ Suppression des laitages et sucres

+ Lavage régulier du nez avec l'eau de mer (pas de médicaments vasoconstricteurs)

# rhinopharyngite

## **En massage sur le cou, le front et les tempes:**

HE arbre à thé 1ml

HE ravintsara 1ml

HE thym à thujanol 1ml

HE bois de rose 1ml

HV d 'amande douce 6ml

3/j durant 3-5j

## **A avaler: dans 1 c à Café de miel**

HE ravintsara 1gt

HE arbre à thé 1 gt

3x/j durant 3j

# bronchiolite

À appliquer sur la peau (à faire préparer en pharmacie):

HE *hyssopus decumbens* (hysope couché) 1 ml

HE *inula graveolens* (inule odorante) 0.5 ml

HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara) 1 ml

HE *aniba rosaeodora* (bois de rose) 3 ml

Transcutol 2.5 ml

HV amande douce 7 ml

Appliquer 6-8gts sur le thorax 3-5X/j jusqu'à guérison,  
dont 1 application juste avant la séance de kiné respiratoire

Voie rectale (pour 18 suppositoires ; à faire préparer en pharmacie):

HE *inula graveolens* (inule odorante) 5 mg

HE *hyssopus decumbens* (hysope couché) 20 mg

HE *chamaemellum nobile* (camomille romaine) 10 mg

HV *Calendula* 10 mg

Excipient pour suppo 1 g

Administrer 1 suppo matin, midi et soir durant 5-6j

# otite

Les bébés doivent impérativement être examinés par un médecin

*Selon M.Deville:*

- HE Niaouli 1-2gt
- HE Romarin à cinéole 1-2gt

*Selon D. Baudoux:*

- HE Eucalyptus radié 3 ml
- HE Eucalyptus citronné 3 ml
- HE Tea tree 2 ml
- HV Macadamia: complément à 15 ml

*Appliquer autour des oreilles, en massage doux, 5X/j durant 5j*



# gastro-entérite

À appliquer sur la peau:

HE giroflier 1 ml

HE estragon 1 ml

HE romarin à cinéole 1 ml

HV amande douce 7 ml

En massage sur le ventre, dans le sens des aiguilles du montre, 4-5 x/j



## Bain

HE eucalyptus radié 3gt

HE lavande vraie 3gt

HE ravintsara 3gt

*dans 1 c à café de base pour  
bain, 20min à 35-37°C*

*1gt de chaque HE si bain de  
pieds*

# Réflexologie

- Les points qui correspondent aux organes et aux fonctions
- Pratiquée depuis l'Égypte, en Europe en XVI<sup>e</sup>
- Régularise, rétablit le niveau
- Agit sur les 3 plans: physique, émotionnel et psychique
- Réflexologie plantaire et points de Knap

Les points des défenses: 1-2min/point

- Les lymphes/ganglions
- Cou-gorge-les amygdales
- Le thymus (lymphocytes T)
- La rate (lymphocytes B, phagocytes)
- Les surrénales (cortisone)

# Points de Knap

- Effet plus rapide, 0.50-1 min
- Toux: sortir la langue avec un mouchoir et se la mordre
- Zone respiratoire sous les clavicules (quand le souffle coupé)
- Nuque (gorge)
- 1er espace intercostal (surrénales )
- Plexus brachial (bronchites)

