

Stimulez l'immunité de vos enfants

01 septembre 2010 - 00:00 - [Faire soi-même](#) - Par Aude Maillard - Commentaires (6)

More Sharing ServicesPartager



Chez les enfants, les premiers refroidissements amènent bien souvent les premiers symptômes des maladies ORL : sinusite, otite, angine ou simple rhinopharyngite. Bien choisies, les huiles essentielles stimulent les capacités de défense de nos petites têtes blondes et les protègent en même temps de toutes les infections.

Ma formule pour des enfants plus résistants

Suppositoires à visée immunostimulante, antibactérienne et antivirale à faire préparer en pharmacie selon l'âge de l'enfant.

VOIE RECTALE :

- **HE de bois de rose (Aniba rosaeodora)**
 1. de 6 à 30 mois : 10 mg
 2. plus de 30 mois : 20 mg
- **HECT de thym à thujanol (Thymus vulgaris CT thujanol)**
 1. de 6 à 30 mois : 10 mg
 2. plus de 30 mois : 20 mg
- **HE de saro (Cinnamosma fragrans)**
 1. de 6 à 30 mois : 10 mg
 2. plus de 30 mois : 20 mg
- **Excipient pour faire un suppositoire taille bébé, ou enfant.**

Préparation

- **Pour les bébés de 6 à 30 mois**, faire préparer les suppositoires dosés à 30 mg, soit 10 mg de chacune des huiles essentielles.
- **Pour les enfants de 30 mois à 6 ans**, les suppositoires seront dosés à 60 mg, soit 20 mg de chacune des huiles essentielles.

Mode d'emploi

- Donner 1 suppositoire deux fois par jour pendant quinze jours. Faire une cure tous les trois mois pendant la période épidémique.

Un zeste de citron pour les petits et les grands

Dès l'âge de 18 mois, il existe un moyen tout simple de stimuler ses défenses immunitaires : la cure d'essence de citron (zeste) par voie orale. Cette essence n'est pas toxique pour les organes des tout-petits et sa fragrance est particulièrement agréable. On peut par exemple en diluer 1 goutte (2 gouttes à partir de six ans et pour les adultes) dans un peu de miel ou dans un sirop de vitamines, deux fois par jour.

- **Une petite remarque** : l'essence de citron est tirée des petites alvéoles visibles sur le zeste du fruit. Le jus de citron ne contient pas du tout les mêmes composants que l'essence. Il est riche en vitamines et oligo-éléments divers, alors que l'essence est exclusivement constituée de molécules aromatiques.

Mode d'emploi

Faire une cure de quinze jours tous les trois mois. **Seule précaution à observer** : ne pas s'exposer au soleil car, en cas d'exposition prolongée, l'essence de citron est photosensibilisante même par voie orale. Mais, au cœur de l'hiver, les risques ne sont pas bien grands.

La voie interne, souveraine chez l'enfant

Chez l'enfant comme chez l'adulte, l'immunité peut être entretenue par simple friction matin et soir avec les huiles essentielles de saro, de thym à thujanol, de bois de rose, ou de palmarosa (à raison de 3 gouttes au total dans un peu d'huile végétale pour les bébés de 3 à 30 mois, et 5 à 8 gouttes à partir de 30 mois). **Lorsque le terrain a besoin d'être renforcé** (fatigue, stress, ou infections à répétition), **il est nécessaire d'adopter une voie interne. Chez l'enfant, la voie orale est déconseillée avant quatre ans**, en revanche **la voie rectale est une voie à privilégier pour son efficacité sur les troubles ORL**. Les actifs aromatiques passent directement dans le sang des veines hémorroïdaires et court-circuitent le passage dans le tube digestif.

À savoir :

Pour administrer un suppositoire d'huiles essentielles à un enfant, l'astuce consiste à le passer sous un jet d'eau fraîche. Les éventuels résidus d'huile essentielle potentiellement irritants seront ainsi éliminés. En période d'infection ORL aiguë, il est recommandé d'associer la voie externe et la voie rectale.