



Huile essentielle de Ravintsara

Cinnamomum camphora L

Famille des Lauracées

Lieu d'implantation : Madagascar

Organe producteur : Rameaux feuillus

Composants : Oxydes monoterpéniques majoritaire (1.8 cinéol de 50 à 73%); monoterpènes (environ 18%); monoterpénols (5%);

Portrait botanique : Bel arbre d'une vingtaine de mètres, grande ressemblance avec notre laurier (feuilles + grosses et + brillantes) Cannelier du Japon importé par les navigateurs il y a plusieurs siècles. Le nom vient de ravina (feuille) et tsara (bonne)

Odeur : caractéristique, cinéolée, fine et fraîche

Propriétés thérapeutiques: Anti-infectieuse, antivirale et expectorante. Immunostimulante. Neurotonique et stimulante.

Propriétés énergétiques : Donne le sens du devoir et de la justice. Guide, éclaire le chemin, donne de l'impétuosité.

Indications : Rhinopharyngites, gripes et tous refroidissements ; zona. Elle s'utilise en préventif pour renforcer le système immunitaire. Elle est conseillée dans les cas de fatigue nerveuse et physique ainsi qu'aux personnes souffrant de dépression. Préparatrice au sommeil (pour les tempéraments nerveux surtout).

Précautions particulières et voies de pénétration à privilégier : Non toxique, cette huile essentielle a une exceptionnelle tolérance cutanée. Toutes voies possibles

Exemples de complexes d'aromathérapie avec Ravintsara

Zona	Fatigue nerveuse
HE Ravintsara 3 gouttes + HE Menthe poivrée 1 goutte le long du trajet 2 à 3 fois par jour.	HE Ravintsara 3 gouttes HE Cannelle de Chine 1 goutte Dans 1 gélule vide pendant 10 à 12 jours
Miellat aromatique engorgement nasal	Prise de sommeil (tempéraments nerveux)
HE Ravintsara 2 gouttes	HE Ravintsara 1 goutte
HE Menthe verte 1 goutte	HE Mandarine (z) 1 goutte
Dans une petite cuillerée à café de miel sous la langue	HE Marjolaine 1 goutte Sur plexus solaire 1 heure avant coucher

Précautions communes à toutes les huiles essentielles: Ne pas utiliser sur les enfants de moins de 3 ans, ni sur les femmes enceintes ou allaitantes. Consulter un médecin avant toute médication, ne pas laisser les flacons à la portée des enfants, ne pas dépasser les doses conseillées, ne pas injecter, ne pas avaler sans prescription. En cas de réaction cutanée, rincer immédiatement avec une huile végétale (pas d'eau !), faire un test au creux du bras avant d'utiliser toute nouvelle HE.

Documentation réalisée par Mireille Fleury. Les allégations contenues dans cette fiche sont données à titre indicatif et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité du Laboratoire Algovital. Ces informations sont tirées d'ouvrages de référence dont la liste est consultable sur le site Alvovital.fr