

# Ravintsara (cinnamomom camphora)

Huile Essentielle Bio

Origine: Madagascar

Organe distillé: Feuilles

Spécificités Biochimiques:

Oxydes: 1,8 cinéole (50 à 65%)

Monoterpènes dont Sabinène (10 à 18%)

Monoterpénols dont alpha-terpinéol (5 à 11%)



## Caractéristiques :

**Pouvoir rotatoire :** -23° à -10°

**Rendement :** 0,7 à 1% et jusqu'à 1,5% entre décembre et février

**Densité :** 0,910 à 0,919 à 20°

**Indice de réfraction :** 1,460 à 1,470°

**Point éclair :** +50°C

**Caractéristique organoleptique :** HE fluide et mobile, de couleur jaune pâle à incolore, odeur caractéristique épicée, douce, eucalyptée et saveur tonifiante et astringente.

## Utilisateurs



Femme enceinte -6 mois



nourrisson -6 mois



femme allaitante



adultes et ados

interdit

autorisé

## Mode d'utilisation :



Cutanée



orale



olfactive



inhalation



diffusion

Cette huile essentielle ne comporte aucun risque important (les 2 interdictions sont par précaution)

## Propriétés :

**C'est l'huile essentielle de référence à avoir dans son aromathèque.**

- C'est l'huile essentielle antivirale par excellence ! surtout pour les voies respiratoires (ORL, bronches, poumons). Elle est remarquable contre l'herpès, d'autant qu'elle accélère la cicatrisation locale, ainsi que contre le zona (même ophtalmique).
- C'est une anti infectieuse remarquable avec une belle activité antibiotique et évite les surinfections.
- Elle renforce remarquablement l'immunité en activant les glandes surrénales
- Elle lutte contre l'écoulement nasal et facilite la toux. Elle est anti douleur et antispasmodique.
- C'est un bon décontractant musculaire.
- Elle est Neurotonique et énergisante mais non excitante et lutte contre la dépression.
- Elle favorise le drainage lymphatique et s'oppose à la rétention d'eau et des graisses.
- Très polyvalente et sans danger. Elle peut être utilisée chez les enfants et les femmes enceintes (de +6 mois).

### **Pour quel problème et comment l'utiliser :**

**Prévention des infections virales ou bactériennes (grippes) :** trois gouttes d'HE de ravintsara sur la face interne des poignets en friction (matin et soir) pendant la période hivernale (3 semaines, 1 semaine d'arrêt).

**Début de grippe : voie cutanée :** 3 gouttes dans le bas du dos, le thorax et le long de la colonne vertébrale 4 à 5 fois par jour jusqu'à l'amélioration.

**Voie orale :** 1 goutte dans une cuillère à café de miel ou d'huile à avaler ou sur un demi sucre à laisser fondre sous la langue 4 fois par jour jusqu'à l'amélioration.

**Herpès : voie cutanée :** 1 goutte d'HE de ravintsara + 1 goutte d'HE de niaouli dès l'apparition des symptômes sur la zone concernée 5 fois par jour ou matin et soir préventivement.

**Otites (adulte) :** 2 gouttes d'HE de ravintsara + 2 gouttes d'HE de niaouli en massage autour du pavillon de l'oreille (3 fois par jour)

**Rhinopharyngites : voie orale :** 1 goutte d'HE de ravintsara + 1 goutte d'HE de tea-tree sur un sucre ou sur un comprimé neutre à laisser fondre sous la langue (3 fois par jour).

**Chez l'enfant (rhume, grippe, rhinopharyngite, bronchite) :** **voie cutanée :** 3 gouttes d'HE de ravintsara + 3 gouttes d'HE de bois de rose diluées dans une cuillère à café d'huile végétale de macadamia à appliquer en massage du thorax et du dos 2 fois par jour (peut être utiliser aussi pur)

**Notes :** nous retrouverons les mélanges d'huiles essentielles dans le dossier sur les synergies.

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser pour la première fois (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

**Au delà de plusieurs jours d'utilisation, faire attention aux interférences médicamenteuses possibles. Il existe un risque d'accoutumance lors d'une utilisation prolongée.**

Veiller à demander un avis médical avant l'utilisation de l'huile essentielle de Ravintsara pour les personnes asthmatiques.

Veiller à demander un avis médical avant son utilisation pour les personnes épileptiques en raison du risque épiléptogène à forte dose qu'elle présente.