

## FICHE AROMATHÉRAPIE

### RAVINTSARA ou CINNAMOMUM CAMPHORA

#### Nom : RAVINTSARA

Espèce botanique : Cinnamomum camphora

Organe producteur : rameau feuillé

Principaux constituants : 1,8 cinéole (oxyde terpénique), alpha terpinéol et terpinène 1 ol 4 (alcools terpéniques)

Famille botanique : Lauracées

Origine : Madagascar

Valeur thérapeutique : ++++

VOIE ORALE : bonne voie

PAR LA PEAU : voie de préférence

DIFFUSION : bonne voie



#### Propriétés thérapeutiques :

- antiviral
- stimulant immunitaire
- neurotonique et stimulant du système nerveux
- expectorant
- antibactérien

#### Indications principales :

- toutes les affections virales: grippe et rhume mais également les hépatites, zona, herpès, mononucléose
- bronchites, trachéites, laryngites, sinusites
- déficience immunitaires
- stress, insomnies, dépression
- épuisement nerveux et physique
- prévention des infections

#### Contre-indications et précautions :

- ne pas utiliser dans les 3 premiers mois de la grossesse

#### Conseils d'utilisation :

- début de grippe ou de bronchite : 4 à 5 gouttes de Ravintsara à frictionner sur le thorax et le dos
- stimulant immunitaire: en prévention, 4-5 gouttes par jour durant 21 jours
- Fatigue physique, épuisement : friction de la nuque et de la colonne vertébrale avec quelques gouttes
- Sommeil pour les personnes "trop fatiguées pour s'endormir": bain avec 15 gouttes d'huile essentielle



#### Exemples de formules composées

- début de grippe : 5 à 6 gouttes du mélange Ravintsara - Niaouli à frictionner sur le thorax et le dos 5 à 6 fois par jour, en diffusion avec Eucalyptus radiata
- début de bronchite ou grippe (adultes): frictionner la poitrine et le dos avec 8 gouttes du mélange 1/3 Eucalyptus radiata et 2/3 Ravintsara, 5 à 6 fois par jour.
- bronchite, rhinopharyngite : friction de la poitrine et du dos avec un mélange de Ravintsara et Eucalyptus globulus

- sinusites: 10 gouttes + 10 gouttes Romarin à cinéole + 10 gouttes Eucalyptus radiata dans 15 ml d'huile végétale de Macadamia. 1 à 2 gouttes en massage des maxillaires, de chaque côté du nez, sous les yeux ou en massage des sinus frontaux
- toux sèche et trachéites: 10 gouttes de Ravintsara + 10 gouttes de Lavande officinale + 10 gouttes de Cyprès dans 15 ml d'huile végétale de Macadamia: quelques gouttes en massage sur la poitrine et le cou plusieurs fois par jour
- toux grasse: 10 gouttes de Ravintsara + 5 gouttes d' Eucalyptus globulus + 10 gouttes de Romarin s.b. 1,8 cinéole dans 20 ml d'huile végétale de Macadamia: quelques gouttes en massage du thorax et des bronches matin et soir
- fatigue musculaire : friction avec un mélange de Ravintsara et Romarin s.b. 1,8 cinéole
- fatigue physique, épuisement : 10 gouttes de Ravintsara + 10 gouttes de Bois de rose + 10 gouttes de Romarin s.b. 1,8 cinéole dans 20 ml d'huile végétale de Macadamia : quelques gouttes en massage du corps le matin en insistant sur les zones douloureuses
- herpès : 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de Niaouli sur l'herpès (préventif et curatif)
- gargarisme: 2 gouttes + 2 gouttes de Citron zeste dans un agent dispersant, dans un verre d'eau
- épuisement physique et psychique, antidépresseur : 1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de cannelle de Ceylan sur un comprimé neutre, 3 fois par jour
- Stress, insomnie : masser les poignets, la colonne vertébrale le plexus solaire avec un mélange de Ravintsara et de Lavande officinale



### Observations

Il existe depuis longtemps une confusion entre les plantes produisant les huiles essentielles de Ravensara aromatica et de Ravintsara

L'huile essentielle précédemment étudiée sous le nom Ravensara aromatica, est en fait de l'huile essentielle de Cinnamomum camphora à 1,8 cinéole, c'est à dire le Ravintsara.

Le Ravensara aromatica Sonnerat est une espèce complètement différente. Découverte et nommée par Sonnerat en 1782, c'est une des plantes endémiques les plus connues à Madagascar.

L'huile essentielle de Ravensara aromatica obtenue des **feuilles** du Ravensara aromatica a une structure chimique complètement différente du Ravintsara. Les analyses montrent ses composants majeurs : limonène, sabinène, myrcène, linalol. La durée de distillation joue un rôle important dans sa composition.

L'huile essentielle de « Havozo » ou ravensara anisata est produite à partir de l'**écorce** de Ravensara aromatica. Sa composition chimique majoritaire en M-E-Chavicol, la rapproche de l'huile essentielle d'Ocimum basilicum ssp basilicum. La récolte de l'écorce détruit l'arbre et pose un problème écologique du à la surproduction, préférons donc le Basilic exotique dans les mêmes indications.



Le Ravintsara est un camphrier mais la composition de son huile essentielle est nettement différente des camphriers à 1,8 cinéole asiatiques. Celle-ci contient une forte proportion de 1,8 cinéole, du sabinène et de l' $\alpha$  terpinéol. Le % de camphre contenu est très faible et parfois absent comparé à un camphre du Japon ou de Taïwan. Ce sont ces particularités qui en font ce merveilleux antiviral, antibactérien et neurotonique.

L'huile essentielles de Ravintsara doit donc avoir une odeur franche de 1,8 cinéole (eucalyptol) alors que le Ravensara aromatica possède une odeur plus terne, plus terpénique et plus douce.

Le saviez-vous ? Le nom Ravintsara vient du malgache et signifie : "la bonne plante" - *ravina* = feuille, arbre et *tsara* = bien, bon