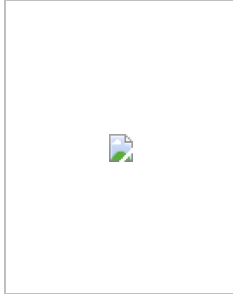


# Ravintsara



*Cinnamomum camphora*

Feuille



**La plante :** Deux arbres de la même famille ont été confondus jusqu'à des jours récents, dans la description d'une même huile essentielle : Ravensara aromatica, un grand arbre de la forêt humide dont l'huile essentielle quoique intéressante est très peu connue, et Cinnamomum camphora, un camphrier introduit et qui sur cette île a perdu son camphre. Ce sont les feuilles de ce dernier que nous distillons.

**L'huile essentielle :** Claire, fluide d'odeur fraîche et agréable rappelant le romarin, elle contient principalement du 1,8 cinéole, et malgré son nom, on n'y trouve de camphre que des traces.

Ses qualités désinfectantes sont utiles en hôpital pour la prévention des maladies nosocomiales.

**Usage traditionnel :** si les Malgaches l'appellent ravintsara, (de ravina tsara, la bonne feuille), c'est qu'ils le tiennent en haute estime. Ils l'utilisent pour les fièvres, gripes, bronchites et affections pulmonaires, comme stimulant, comme antirhumatismal et la liste n'est pas close. Le revers de la médaille c'est qu'on effeuille les arbres disponibles à les faire mourir.

## AROMATHÉRAPIE

Anti-bactérienne et **antivirale puissante**, expectorante, sédative et immunostimulante, exceptionnellement bien tolérée, cette huile essentielle est le remède par excellence des "crèves" de l'hiver.

Elle est encore fongicide, cicatrisante, **décontractante musculaire**, antalgique et **neurotonique**.

### Interne :

On la recommande vivement pour toutes les **affections virales** (gripes, rhumes, hépatites, varicelle, herpès, zona...) et microbiennes (bronchites, rhinopharyngites, sinusite, entérites, choléra...).

### Externe :

Elle est conseillée en massage pour les **déficiences immunitaires**, la fatigue générale. et la fatigue musculaire en particulier.

Elle a une action sur les problèmes psychiques (dépression, angoisse...), car elle calme et favorise le sommeil tout en tonifiant le système nerveux.

### Conseils d'utilisation :

Prise orale : 3 gouttes 3 fois par jour

Pure ou en mélange huileux sur la peau, en massages sur la colonne, la nuque, la poitrine. En cas d'épuisement, on peut, sous contrôle médical, utiliser la technique de l'embaumement vivant, allant jusqu'à 10 ml pendant deux jours en onction générale.

### Contre-indication :

déconseillée dans les 3 premiers mois de grossesse.



Retour à la table

Communiquez vos expériences

