

## L'Huile Essentielle du mois

Octobre

### Ravintsara

*Cinnamomum camphora* CT cinéole

Originaire de Madagascar, Ravintsara pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides et peut atteindre 15 mètres. Ses feuilles sont ovales, alternes, coriaces et larges, persistantes et brillantes sur la face supérieure, rappelant son appartenance à la famille des Lauracées. La floraison a lieu de novembre à janvier et fournit une baie caractéristique.

**Famille botanique :** Lauracées

**Situation géographique :** Madagascar

**Molécules aromatiques :** Sabinène, 1,8 cinéole, a-terpinéol

**Partie distillée :** feuilles

**Autres noms :** « Feuilles bonnes à tout »

#### Propriétés principales :

- Antivirale
- Stimulante immunitaire
- Anticatarrhale, expectorante
- Neurotonique

#### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Infections virales de tout type : grippe, mononucléose, zona, herpès +++
- Déficiences immunitaires graves +++
- Bronchites, sinusites, rhinopharyngite, rhume +++
- Drainage lymphatique et rétention hydrolipidique +++
- Insomnie nerveuse +++
- Fatigues profondes nerveuse et physique +++

#### Précautions :

- Déconseillé les 3 premiers mois de la grossesse (*principe de précaution*)

#### Posologie conseillée :

- **Voie interne :** 2 gouttes 2 fois / jour sur un support approprié (Quelquefois en association avec HE Niaouli et/ou HE Eucalyptus radié)
- **Voie externe :** 3 à 5 gouttes 3 fois / jour sur le thorax (si bronchite), le long de la colonne vertébrale pour stimuler les défenses naturelles. 2 gouttes sur la face interne des poignets pour se protéger des virus hivernaux
- **Diffusion atmosphérique :** oui (en association avec d'autres HE -Citron par ex- pour l'effet de potentialisation et pour le côté olfactif, plus agréable)
- **Inhalation sèche :** oui (*plutôt indiquée pour les « idées brouillées »*)

#### Remarques :

- HE Mandravasarota (dite « SARO ») remplacera petit à petit HE Ravintsara, qui sera, dans l'avenir, difficile à trouver  
HE de Mandravasarota (dite « Saro ») ne souffre d'aucune toxicité (comme HE Ravintsara)

- HE Ravintsara est très bien tolérée sur le plan cutané. C'est dommage de la diluer dans de l'HV.  
*Faites le cependant si vous constatez quelques rougeurs sur la peau*
- HE Ravintsara convient aux enfants (à partir de 3 , 4 ans et quelques gouttes !!!!)  
2 / jour - par ex-  
Voie cutanée
- Pensez aussi à cette HE en prévention des gastro

**Attention à ne pas confondre : HE Ravintsara – HE Ravensara – HE Havoso**

→ L'HE de Ravintsara est obtenue des feuilles du Cinnamomum camphora CT cinéole. Elle contient une forte proportion de cinéole 1,8, du sabinène et de l'alpha-terpinéol. C'est un puissant anti viral et un excellent neurotonique.

→ L'HE de Ravensara aromatica est obtenue des feuilles de Ravensara aromatica et a une structure chimique complètement différente. Il fait partie de la famille des Baumiers  
Les analyses montrent ses composants majeurs : limonène, sabinène, myrcène, linalol.  
Anti-infectieux, c'est aussi un remède anti-stress et un tonique général.

Pour résumer HE Ravinstara est + antivirale  
Et HE Ravensara plus anti infectieuse  
Les 2 sont neurotonique

→ L'HE 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'HE d'Ocimum basilicum ssp basilicum (Basilic) mais sa production aurait un impact extrêmement destructeur sur la flore malgache.