



FAMILLE BOTANIQUE : Lauracées

ORIGINE : Madagascar

Organe producteur : Feuilles

Spécificité biochimique : 1.8 cinéole, sabinène, α -terpinéol

Botanique

Le Ravintsara ou faux camphrier de Madagascar est un arbre originaire de Chine et acclimaté à Madagascar ainsi qu'à La Réunion. L'appellation Ravintsara signifie en malgache « la bonne feuille ».

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des feuilles principalement en saison sèche.

Propriétés & indications

Antiviral indiqué pour :

- la grippe
- le zona
- l'herpès
- les angines
- la laryngite
- les bronchites
- les rhinopharyngites

Fluidifiant et **Expectorant** indiqué pour :

- les sinusites
- les bronchites

Tonique psychique indiqué pour :

- la fatigue
- la déprime

Posologies

Voie orale

- Adulte : 2 gouttes, 3 fois par jour
- Enfant > 7 ans : 1 goutte, 3 fois par jour

Voie cutanée

- Adulte : 2 à 5 gouttes, 3 fois par jour, pures ou en dilution dans une huile végétale
- Enfant > 7 ans : 2 gouttes, 3 fois par jour, en dilution dans une huile végétale

En diffusion

- Quelques gouttes pures ou en association avec d'autres huiles essentielles, 10 minutes par demi heure

Voies d'administration

Voie orale



Voie cutanée



En diffusion



Conseils d'utilisation

Herpès labial

1 goutte de Ravintsara, 5 fois par jour

En application sur la lésion, pure ou diluée dans une noisette de crème hydratante

Grippe

1 goutte de Ravintsara + 1 goutte de Thym à linalol

Sur un comprimé neutre, 3 fois par jour. 5 jours

Zona éruption

3 gouttes de Ravintsara +

3 gouttes de Camomille noble +

6 gouttes d'huile végétale de Macadamia

En application délicate sur les vésicules, 3 fois par jour. 7 jours

Précautions d'emploi

Ne pas utiliser :

- chez la femme enceinte & allaitante
- en cas d'allergie à l'un des composants de l'huile essentielle

Utiliser uniquement sur avis de votre pharmacien :

- chez l'enfant < 7 ans
- en cas d'épilepsie
- en cas d'asthme
- en cas de traitement médicamenteux en cours

> Demandez conseil à votre pharmacien

Zoom

Il existe un risque de confusion important entre l'huile essentielle de **Ravintsara** (Cinnamomum camphora) et l'huile essentielle de **Ravensara** (Ravensara aromatica). Leurs compositions et leurs propriétés sont totalement différentes. L'huile essentielle de Ravintsara (Madagascar) ne contient pas de camphre, d'où son appellation de faux camphrier.