

## Huile essentielle Ravintsara

*Cinnamomum camphora* CT cinéole

**Famille botanique :** Lauracées

**Situation géographique :** Madagascar

**Molécules aromatiques :** 1,8 cinéole, sabinene,  $\alpha$ - terpineol

**Partie distillée :** Feuille

### Propriétés principales :

- Excellent et exceptionnel anti viral
- Stimulant immunitaire ; immunomodulant
- Expectorant : fluidifie les sécrétions de l'organisme
- Neurotonique : rééquilibrant général en cas de fatigue physique ou nerveuse

### Indications thérapeutiques traditionnelles :

- Infections virales de toute sorte : grippe, zona, mononucléose, herpès ++++
- Déficience immunitaire grave (immunité déficiente) ++++
- Affections des voies respiratoires (ORL , bronchite, rhinopharyngite, sinusite, rhume ....) +++
- Neurotonique : rééquilibrant général en cas de fatigue physique ou nerveuse ++++
- Insomnies, dépression, angoisses +++

+ = petite action    ++ = belle action    +++ = très bonne action    ++++ = superbe action

### PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- Anti-infectieux et immunostimulant, affections des voies respiratoires (ORL, bronchites)
- Excellent **antiviral** ++++ (exceptionnel).
- **Grippe** ++++ (avec *Eucalyptus radiata*, *Rosmarinus* 1,8 cinéole, Niaouli)
- Herpès, **zona** ++++ (avec tea tree, menthe, camomille noble, lavande), zona ophtalmique
- **Neurotonique et stimulant**: rééquilibrant général en cas de fatigue physique ou nerveuse ; pour les adolescents, on dit qu'elle « secoue les léthargiques, relève les déprimés, rassure les angoissés »
- **Insomnies** +++ induction au sommeil
- **Expectorante** +++
- Décontracturant musculaire et antalgique (crampes, douleurs articulaires)

**CONTRE-INDICATIONS :** aucune connue aux doses physiologiques : tolérance cutanée exceptionnelle. Il est dit que cette HE pouvait s'administrer tant par voie interne que par voie externe, même à l'état pur chez le nourrisson. Pour les nourrissons de 2 ou 3 mois, on préfère cependant diluer l'HE dans 50 % d'HV amande douce, par exemple.

Scann ci-dessus issu du *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale*, Michel Faucon

- L'huile essentielle de Ravintsara *Cinnamomum camphora* CT cinéole est une huile essentielle qui se range dans la famille des Oxydes terpéniques, sa concentration entre 50 et 60 % de 1,8 cinéole (*nom de l'oxyde terpénique*) le justifie.

Dans cette famille bio chimique, se trouve aussi : HE Eucalyptus radié, HE Mandravasarota (*ou Saro*), HE Eucalyptus globulus, HE Myrte vert, HE Romarin CT cinéole ....

- Originaire de Madagascar, le Ravintsara pousse à l'état sauvage dans les forêts tropicales humides, il peut atteindre 15 mètres.

Le Ravintsara est une plante endémique de Madagascar. Elle fait partie de la famille botanique des Lauracées, on appelle cette plante le « faux camphrier » de Madagascar.

Son nom latin = *Cinnamomum camphora* CT Cinéole

Il ne faut pas le confondre avec les HE de Cannelles dont le nom commence par *Cinnamomum*

Ex : HE Cannelle de chine (*feuille*) = *Cinnamomum cassia*

HE Cannelle de Ceylan (*écorce*) = *Cinnamomum verum* ou *Cinnamomum zeylanicum*

L'huile essentielle de Ravintsara est un camphrier et non un cannelier.

### **Attention à ne pas confondre :**

L'huile essentielle de Ravintsara avec les différentes huiles essentielles de Ravensara dont les propriétés sont différentes.

### **Différences entre HE RAVINTSARA et HE RAVENSARE**

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.

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 Ravintsara est + antivirale ; HE Ravensara plus anti infectieuse

Les 2 sont neurotoniques.

L'HE de « Havoza » 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.

Ci-dessous des explications (*issues du Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, Michel Faucon*)

Il existe différents types de camphrier, notamment :

- Le type « cinéole » (70 à 75 %), avec 20 % de terpènes.
  - Le type « linalol » (80 à 90 %), avec 10 % de terpènes (Ho oil, Shiu)
  - Le type « safrole » (80 %), avec 10 % de monoterpénols
  - Le type « nérolidol » (40 à 60 %), avec 20 % de monoterpènes et 20 % de sesquiterpènes.
- Le **Ravensara aromatica Sonnerat** est une espèce très différente. Découverte et nommée par Sonnerat en 1782, c'est une plante endémique très connue à Madagascar, communément appelée Havoza, ou Hazomanitra, ce qui signifie « arbre qui sent ». Cet arbre pousse entre 700 et 1 000 mètres d'altitude, abondant dans la forêt primaire de la côte Est.
  - Le **Ravensara anisata** est décrit par Tanguy en 1950, à cause de son odeur anisée. En fait, on sait maintenant que **R. anisata** et **R. aromatica** sont les mêmes variétés, mais :
    - **HE Ravensara aromatica** est obtenue à partir des **feuilles de l'arbre**. Les analyses montrent ses composants majeurs (limonène, sabinène, myrcène, linalol). C'est également un puissant antiviral, anti-stress et tonique général.
    - **HE Ravensara anisata** ou (Havoza) est produite à partir de l'**écorce de l'arbre**. Elle contient majoritairement du méthyl chavicol, ce qui la rapproche de HE **Ocimum basilicum**.
  - Le **ravintsara** donne une HE riche en cinéole, sabinène et  $\alpha$ -terpinéol, bien différente de celles des camphriers asiatiques à cinéole. Son taux de camphre est très faible, voire absent, comparé au camphrier du Japon ou de Taïwan.

### En résumé

- **HE Ravintsara** est l'HE extraite des feuilles de **Cinnamomum camphora** à 1,8 cinéole et provenant de Madagascar.
- **HE Ravensara aromatica** est l'HE extraite des feuilles de **Ravensara aromatica** Sonnerat.
- **HE Havoza** est l'HE extraite de l'écorce de **Ravensara aromatica** Sonnerat, riche en méthylchavicol.

Huile non toxique, HE Ravintsara a toujours été réputée comme une « panacée » en médecine traditionnelle, il est vrai que c'est sans doute « la plus polyvalente et la plus indispensable » des HE, avec **Lavandula vera** !

## Précautions :

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Les personnes asthmatiques doivent être prudentes en cas de crise car, comme d'autres HE (*Eucalyptus radié*, *Romarin CT cinéole*, *Mandravasarota* ...) il y a un taux important d'oxydes terpéniques (entre 50 et 60 %) dans cette huile essentielle.

Cette vigilance d'utilisation à propos de l'asthme est relativement nouvelle.....

Il est fort possible que quelques personnes asthmatiques aient eu des soucis en utilisant cette HE ; il est cependant fort possible aussi que les HE Ravintsara utilisées n'aient pas eu la qualité requise pour une action thérapeutique. Les soucis rencontrés, souvent, sont dus aux molécules de synthèse présentes, hélas, dans des huiles essentielles !!! Puisque la législation d'aujourd'hui, ne fait pas la différence entre les molécules de synthèse et les molécules naturelles.

Or, le corps lui, fait la différence !

## En diffusion atmosphérique :

- L'huile essentielle de Ravintsara *Cinnamomum camphora* CT cinéole est une huile essentielle de choix pour une utilisation par diffusion atmosphérique.

Elle est super compétente pour stopper la propagation des virus, pour stimuler les défenses naturelles en chaque être vivant, elle amène un calme, une paix tranquille intérieure.

Quand je dispense des formations au sein des EHPAD, je propose largement la diffusion de cette HE au sein de la structure pendant la période hivernale. Étant donné la fragrance de cette huile essentielle, particulière dans le sens où elle peut sentir le médicament pour beaucoup de personnes, je conseille de l'associer avec d'autres HE : comme par ex Ess Citron (Citrus limon -z-) qui possède lui aussi des propriétés anti virales et immunostimulantes ou Ess Pamplemousse (Citrus paradisi) qui est également un antiseptique aérien (entre autre de ses nombreuses propriétés)

Il y a beaucoup d'autres choix et associations possibles à faire !

*N'oubliez pas de respecter le temps imparti à la diffusion : 15 à 20 mn(2 fois / jour) , pas davantage*

- Cette HE peut se diffuser le matin et/ou le soir.

## Dans le jardinage :

Pensez à l'huile essentielle de Ravintsara quand une plante perd vraiment sa vitalité, ses forces.

On sait que l'huile essentielle de Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) est un « engrais naturel » en quelque sorte. Cette HE fortifie les végétaux, limite l'apparition des champignons, virus, bactéries etc..... elle agit en traitement si besoin.

→ Voir pour cela les synergies proposées dans ***l'Aromaguide Ménage et Jardinage***

J'ai eu recours à l'huile essentielle de Ravintsara, 2 fois, dans le domaine du jardinage.

- 1 - Un minuscule arbuste style bonzaï, m'avait été offert et se plaisait là où je l'avais installé. Sans raison et sans signe précurseur, il a perdu la presque totalité de ses feuilles en 24 heures.

Ne trouvant pas la raison de ce changement soudain et voulant le sauver, je l'ai mis dans l'évier toute une nuit en mettant de l'eau dans cet évier jusqu'à moitié pot et en prenant soin de déposer une dizaine de gouttes d'HE Ravintsara dans cette eau.

Le lendemain, quand je l'ai sorti de cette eau, son aspect extérieur avait déjà changé. Quelques jours après des feuilles revenaient peu à peu ....Merci HE Ravintsara !!

- 2 - Je trouve un jour près du container poubelle de là où j'habite, une plante en pot, magnifique, 1,30 mètre environ. Je suis très surprise que la personne qui l'a laissée là s'en débarrasse de cette façon : mise à la poubelle ! Je la récupère et l'installe dans une pièce lumineuse où je pense qu'elle va se plaire. Mon idée à ce moment-là c'est de penser que cette plante dont désormais je prends soin a certainement stressé : elle a changé 2 fois d'environnement en peu de temps, elle s'est retrouvée dehors .... Alors j'ai pensé à HE Ravintsara et l'ai arrosée avec de l'eau dans laquelle j'ai ajouté quelques gouttes de cette HE. Je suis ai souhaité la bienvenue chez moi, je lui ai dit que les gouttes de cette HE allaient la re booster de l'intérieur et en profondeur, qu'elle pouvait lâcher le stress et reprendre des forces.

Ce petit arbuste a effectivement repris des forces et s'est très très bien porté durant tout le temps où nous avons vécu sous le même toit. Merci HE Ravintsara !!

## **Pour les agriculteurs ou éleveurs d'animaux :**

A l'occasion de formations dispensées auprès d'éleveurs de vaches laitières et de brebis, j'ai conseillé de vaporiser les tissus rideaux installés à l'entrée des étables avec HE Tea tree et HE Ravintsara comme indiqué ci-dessous :

Dans un flacon spray de 300 ou 500 ml, déposer ½ quantité de vinaigre de cidre.

Pourquoi ?

Parce que ce n'est pas onéreux. Parce que ce vinaigre va aller sur des tissus non fragiles.

Donc : pourquoi pas ?

Puis rajouter à ce vinaigre quelques gouttes HE Tea tree et quelques gouttes HE Ravintsara

A titre d'exemple : pour 1 flacon spray de 300 ml : 5 gouttes de chaque HE

pour 1 flacon spray de 500 ml : 7 gouttes de chaque HE

Quand les gouttes HE sont mélangées au vinaigre, remplissez le flacon pulvérisateur d'eau et mélangez.

Vaporisez l'entrée des étables avec ce mélange

1 fois / jour si des maladies sont là, 1 fois / semaine en prévention (*à titre d'exemple*)

(*Laissez-vous guider par votre ressenti pour la fréquence d'utilisation*)

L'intérêt : limiter le plus possible les virus, bactéries et champignons dans les locaux + garantir une bonne immunité pour les animaux (et humains qui s'occupent d'eux).

## **Son rôle anti viral :**

Les propriétés anti virales de cette huile essentielle sont importantes, exceptionnelles.

HE Ravintsara *Cinnamomum camphora CT cinéole* est efficace en **préventif** : elle dit stop aux virus, elle stoppe net la multiplication virale invasive. Elle est donc à utiliser dans une famille dans laquelle un membre est « touché » par un virus. Elle est à utiliser par la personne « touchée » par le virus en **curatif**. Pensez-y pour les gripes mais aussi pour les gastro entérites.

Elle est efficace en cas de zona. Dans ces cas-là, je privilégie l'utilisation de cette huile essentielle par voie orale. Les indications, dans ce cas, sont de 2 gouttes HE matin et soir pendant 5 à 7 jours.

Le laboratoire Pranarom met sur le marché des perles d'huiles essentielles. Leur utilisation est pratique : 1 perle = 1 goutte HE

En cas de zona, pensez aussi à vaporiser l'endroit concerné avec de l'hydrolat HE Laurier (*Laurus nobilis*) car cette huile essentielle possède des propriétés anti névralgiques importantes et également antalgiques et analgésiques. L'utilisation de l'hydrolat de Laurier noble sur une surface corporelle atteinte d'un zona sera appropriée et impeccable sauf s'il s'agit d'un zona de l'œil.

*Il conviendra dans ce cas d'appliquer l'hydrolat sur une douce compresse fine et d'appliquer délicatement cette compresse autour de l'œil.*

Pour toutes les affections d'ordre viral : grippe, mononucléose, gastro entérites etc.... vous pouvez utiliser cette HE soit par voie cutanée (déjà extrêmement efficace) soit par voie orale.

Par voie cutanée : 2 gouttes 3 fois par jour à appliquer soit sur le ventre, soit sur la poitrine soit sur la face interne des poignets soit sous les pieds.

Le temps de cet épisode viral, soit quelques jours.

*Les gouttes HE peuvent être diluées, ou pas, dans un peu d'huile végétale. L'huile essentielle de Ravintsara (de bonne qualité) est très bien tolérée par voie cutanée.*

Par voie orale : 2 gouttes 2 fois / jour sur un support approprié ( 6 gouttes / jour est possible)

Pendant quelques jours : généralement 5 à 7 jours.

### **HE Ravintsara est compétente pour traiter les herpès génitaux :**

En cas d'herpès génital : appliquer 2 gouttes HE Ravintsara additionnée de quelques gouttes d'huile végétale. Celle de votre choix : HV Millepertuis, HV Noyau d'abricot, HV Macadamia, HV Jojoba etc.. Appliquer les gouttes HE mélangées à quelques gouttes d'huile végétale matin ET soir tant que l'herpès est présent.

Cette HE est très efficace pour traiter les herpès génitaux.

Attention cependant à mélanger les gouttes HE dans un peu d'huile végétale. Ceci est très important pour les muqueuses.

### **Les 3 meilleurs anti viraux aromatiques sont :**

- HE **Ravintsara** : qui stoppe net la multiplication virale invasive.
- HE **Eucalyptus radié** : qui est un excellent anti viral, également un super stimulant immunitaire ET un draineur pulmonaire.
- HE **Niaouli** : AV +++ mais aussi AB +++ ET broncho dilatateur, cette HE va faciliter la respiration. Attention, cette HE doit toujours être utilisée ponctuellement (quelques jours), jamais au long cours.

### **Son rôle en cas de déficience immunitaire :**

En cas de baisse importante de l'immunité, l'huile essentielle de Ravintsara est totalement de circonstance.

Etant donné qu'il conviendra de l'utiliser pendant une longue période, je propose et préfère l'utilisation de cette HE diluée dans un peu d'huile végétale dans un roll on.

Dans un roll on d'une contenance de 5 ml, déposer entre 10 et 15 gouttes HE puis complétez avec l'huile végétale de votre choix (Amande douce, Noyau d'abricot, Jojoba, Macadamia, Sésame, Tournesol etc...)

Roll-onez (du verbe inventé Roll-oner : *je roll-one , tu roll-ones* etc...) la face interne de vos poignets au moins une fois par jour avec ce roll on.

Si vous roll-oner la face interne de vos poignets matin ET soir c'est encore mieux.

Roll-oner la face interne des poignets pendant toute la saison hivernale est idéal si vous avez une baisse importante de l'immunité.

Faites le 3 semaines consécutives, ou 1 mois, ou 3 mois, ou toute la saison hivernale

*(Fiez-vous à votre ressenti intérieur pour la fréquence et la durée d'utilisation)*

### Pourquoi diluer les gouttes HE dans de l'huile végétale ?

Pour deux raisons :

- Même diluée dans un peu d'huile végétale, cette HE est très puissante.
- Pour une utilisation au long cours, il est, selon moi, intéressant de diluer cette HE. Car, comme toutes les HE, celle-ci est volatile, c'est-à-dire qu'il faudra veiller à bien reboucher le bouchon, à bien le refermer afin que l'huile essentielle ne s'échappe pas du flacon. Lorsqu'on utilise tous les jours une huile essentielle par voie cutanée, et que cette HE est puissante même diluée, alors, selon moi, il est préférable de préparer des flacons (ou roll on) prêts à l'emploi. C'est plus commode ET plus économique.

### Précision :

Notre immunité est en baisse l'hiver, pour nous, humains de cette partie du globe terrestre, de mi-novembre à mi-janvier.

A ce moment-là de l'hiver, il est important de veiller à ne pas prendre froid, à se coucher à une heure raisonnable, à s'alimenter avec des produits qui ont de la vitalité : fruits et légumes, soupes etc ..

C'est précisément pendant cette période hivernale, où il faudrait limiter nos efforts, où il faudrait se reposer, où il faudrait se coucher à des heures raisonnables que nous avons deux réveillons à une semaine d'intervalle. A l'occasion de ces repas surchargés nous « encrassons » nos organismes, nous faisons des excès .....

*Ce que je dis là est une généralité.*

Pensez à bien vous reposer pendant la période hivernale, le plus possible.

L'hiver est la saison qui appelle le plus au repos.

### **Synergie pour combattre les virus ET augmenter les défenses naturelles présentes dans l'organisme :**

HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora CT cineole*) : 10 gouttes

HE Eucalyptus radié (*radiata*) : 5 gouttes

HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) : 5 gouttes

HE Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) : 5 gouttes

Déposer les gouttes de ces HE dans un petit flacon vide.

Par voie cutanée : 4 gouttes (environ) de cette synergie dans le creux de la main, additionnées d'huile végétale (celle de votre choix) : appliquez ces gouttes (HE + HV) sur le thorax, en haut du dos et/ou sous les pieds matin et soir, pendant 2 à 3 jours.

### En diffusion atmosphérique :

Quelques gouttes de ce mélange dans le diffuseur atmosphérique pendant 15 à 20 mn le matin et en début d'après-midi.

*Pensez à respecter un temps de diffusion de 15 à 20 mn matin et soir (2 fois / jour).*

### **Son rôle en cas d'affections ORL :**

En cas d'affections de l'appareil **Oto Rhino Laryngé**, appliquez 2 gouttes HE Ravintsara en regard de l'organe cible c'est-à-dire derrière les oreilles et/ou sur le front en cas de sinusite.

Sur la poitrine et en haut du dos si possible en cas de toux.

En regard de la gorge éventuellement.

La voie cutanée est souvent suffisante. Il n'est pas nécessaire de diluer les gouttes HE car cette huile essentielle est très très bien tolérée par le tissu cutané. Diluez les gouttes en cas de rougeurs.

Appliquez 2 gouttes 3 à 4 fois / jour pendant 24 heures par exemple.

Observez et évidemment, allez consulter si vous n'observez pas une franche amélioration.

### **Son rôle en tant qu'équilibrant nerveux :**

L'HE Ravintsara *Cinnamomum camphora CT cinéole* est indiquée pour les fatigues profondes nerveuses et physiques ; ainsi que pour les insomnies, les dépressions, les angoisses.

L'HE Ravintsara *Cinnamomum camphora CT cinéole* agit sur les nerfs, elle les détend et cela fait du bien, justement, quand on est sur les nerfs .....

L'indication de cette HE sur les insomnies : assurez-vous que ces insomnies soient d'origine nerveuse. Car, si ce n'est pas le cas, cette HE ne fonctionnera pas.

Pour toutes les indications de ce type : fatigues profondes, insomnies, dépressions, l'application des gouttes HE par voie cutanée est idéale.

Appliquer 2 ou 3 gouttes HE sur la face interne des poignets ou sur le plexus solaire matin ET midi.

Le soir : appliquez entre 6 et 10 gouttes HE sur le plexus solaire, un peu avant d'aller au lit.

Vous récupérerez très bien, de façon complète et rapidement des tensions nerveuses accumulées.

Agissez ainsi entre 2 à 4 jours par semaine, ou pendant 2 à 3 jours consécutifs dans une semaine, ou selon votre ressenti.

N'attendez pas que la fatigue gagne et s'installe, agissez avant le point de rupture...

L'HE Ravintsara *Cinnamomum camphora CT cinéole* ré-harmonise des nerfs perturbés.

Elle est, selon moi, adaptogène. Cela veut dire qu'elle s'adaptera aux besoins du corps : utilisée le matin, elle va dynamiser l'esprit et le corps. Utilisée le soir, elle va ré harmoniser les tensions nerveuses et détendre. Elle s'adapte aux besoins de l'organisme.



Le **Dr Baudoux**, qui a été un de mes formateurs disait que quel que soit le tempérament d'un individu : qu'il soit sanguin, bilieux, lymphatique ou nerveux, avec l'huile essentielle de Ravintsara, chacun revient en « son » centre.

### **Synergie pour renforcer le tonus nerveux d'un individu :**

HE Ravintsara *Cinnamomum camphora* CT cinéole : 10 gouttes

HE Marjolaine à coquilles *Origanum majorana* : 5 gouttes (ou Marjolaine des jardins : 2 noms usuels)

HE PGB (Petit grain bigarade – *Citrus aurantium ssp amara*) : 5 gouttes

Ess Mandarine *Citrus reticulata*

Déposer les gouttes de ces HE dans un petit flacon vide.

Par voie cutanée : 3 gouttes (environ) de cette synergie dans le creux de la main, additionnées d'huile végétale (celle de votre choix) : appliquez ces gouttes (HE + HV) sur la face interne des poignets et/ou sur le plexus solaire matin, midi et soir, jusqu'à ressentir un franc bien être.

**Attention** : Ess Mandarine ne doit pas être utilisée au printemps et/ou en été si exposition au soleil ou à la lumière du jour.

Prenez en compte le côté photo sensibilisant de cette HE (*cette précaution est valable pour tous les Citrus*).

### **Remarques :**

L'huile essentielle de Ravintsara peut s'utiliser pour des soucis ORL ou pour un déséquilibre d'ordre nerveux dans un bain.

#### Dans un bain :

Mélanger 8 à 10 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara dans un peu de base lavante (*gel douche ou shampoing par exemple*) ou dans un peu de dispersant, ou dans un jaune d'œuf ou dans un peu de miel, ou un peu de lait en poudre .

Car : les huiles essentielles ne sont pas miscibles dans l'eau. Il convient de les mélanger, au préalable, avec un « ingrédient » (ou un *dispenseur*), qui va permettre leur totale solubilisation dans toute l'eau.

Prenez un bain de temps en temps, quand vous en ressentez le besoin.

Restez dans ce bain au moins 15 minutes.

#### Si vous n'avez pas de baignoire, prenez un bain de pied :

Nous avons oublié tous les bienfaits des bains de pieds, il me semble.

Prendre 10 minutes, le soir, de temps à autre, pour délasser les pieds qui supportent le poids de notre corps toute la journée est une excellente idée !

Dans la bassine, rajoutez dans « l'ingrédient disperser » 5 à 6 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara puis déposez le tout dans la bassine avant d'y tremper les pieds.

Attention à ce que l'eau ne soit pas froide. Maintenez une température chaude ou tiède de l'eau. Attention à ne pas prendre froid, surtout l'hiver !

## **Proposition de synergies pour effectuer des massages corporels :**

Afin d'éliminer une fatigue nerveuse qui est installée ou qui s'installe, voilà des propositions de synergies :

*Appliquer quelques gouttes de l'une ou de l'autre de ces synergies pour masser la personne fatiguée.  
Appliquez les gouttes de l'une ou de l'autre de ces synergies de préférence dans le dos.*

### **Exemple de synergies :**

#### **1<sup>ère</sup> proposition :**

HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole)

HE Laurier noble (*Laurus nobilis*)

HE Lavandin (*Lavandula burnatti*)

#### **2<sup>ème</sup> proposition :**

HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole)

HE Laurier noble (*Laurus nobilis*)

HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) **ou** Marjolaine des jardins (2 noms usuels)

#### **3<sup>ème</sup> proposition :**

HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole)

HE PGB (*Petit grain bigarade = Citrus aurantium ssp amara – fe-*)

HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) **ou** Marjolaine des jardins (2 noms usuels)

Déposez 15 gouttes de chaque HE (de l'une **ou** de l'autre de ces propositions) dans un flacon vide d'une contenance de 30 ml.

Puis compléter le flacon avec l'huile végétale (celle de votre choix : Jojoba, Macadamia, Tournesol, Pépins de raisin, Sésame, Noyau d'abricot....)

La concentration sera de 5 % en HE

Ce qui correspond à 1,5 ml HE et 28,5 ml d'huile végétale (HV) pour une quantité totale

HE + HV = 30 ml (en tout nous obtenons 30 ml)

5 % est la concentration adéquate puisque c'est la concentration qui convient pour la gestion du stress, l'équilibre nerveux, le bien être.

### **Autres idées d'utilisation :**

- Il est possible aussi de déposer quelques gouttes de cette huile essentielle sur un mouchoir puis ensuite de le placer sous l'oreiller.

- Il est possible de déposer quelques gouttes de cette huile essentielle de Ravintsara dans un gel douche neutre et de s'en servir le soir pour se détendre.

*A titre d'exemple : 10 gouttes d'huiles essentielles dans 150 ml*

## Énergétiquement :

HE Ravintsara permet, énergétiquement de retrouver son « centre », ses forces intérieures, de retrouver en soi même (au fond de soi) la capacité de lutter contre une adversité extérieure.

Ravintsara est l'arbre aux bonnes feuilles.

Les feuilles sont, symboliquement, le renouvellement perpétuel de nos comportements, de nos habitudes .... Voir la vidéo sur Youtube à ce sujet :

[https://www.youtube.com/watch?v=Csvaacn\\_OOM&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=Csvaacn_OOM&t=3s)

**Notes de caractérologie :** pour aider celui qui se dit : « Je ne suis pas capable d'assumer ». Il est à ce titre proche du laurier !

Pour celui qui doute, pour retrouver en soi-même la capacité de lutter contre l'adversité extérieure.

Pour les adolescents : « *ora et labora* » = prie et travaille. C'est un antiasthénique.

**Attention !** HE de Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) est souvent confondue avec HE *Ravensara aromatica* ou HE *Ravensara anisata*. Les 3 plantes ont en commun d'avoir Madagascar pour patrie d'origine. La confusion vient certainement de l'expression malgache qui exprime que ravintsara est « une bonne plante ». Le Ravintsara est « l'arbre aux bonnes feuilles » (de *ravina* = feuille et de *tsara* = bonne), « bonne à tout ». Cette confusion s'est établie depuis le XVI<sup>e</sup> siècle ; Flacourt en 1564 avait signalé cette plante aromatique aux vertus antivirales et toniques extraordinaires, avant que Baumé, en 1775 en décrive l'HE. Considéré depuis la tradition comme une « panacée » capable de soigner de nombreuses affections.

## Sa signature énergétique : l'allié

**L'équivalent** de l'huile essentielle de Ravintsara est HE **Mandravasarota (ou Saro)**

En cas d'indisponibilité de l'huile essentielle de Ravintsara , celle-ci peut aisément être remplacée par HE Saro.

HE Mandravasarota (ou Saro) est un peu plus anti bactérienne.

HE Ravintsara est moins anti bactérienne et un peu plus anti virale.

# Mandravasarotra ou Saro

*Cinnamosma fragrans*

Molécules aromatiques : 1,8 cinéole, monoterpènes

Partie distillée : la feuille

## Usage le plus fréquent

Usage local	✓
Usage oral	✓
Diffusion	✓



Originaire de Madagascar, cet arbre toujours vert et très aromatique peut atteindre 5 m de haut. En malgache, Mandravasarotra veut dire "qui tient le mal éloigné". C'est la plante la plus utilisée par les populations de l'ouest de l'île. Dans cette région de Sakalava, on l'appelle soit Motrobeatiagnana soit Motrobeatianina, c'est-à-dire "grand feu dans les entrailles" car toute sa partie aérienne a une saveur piquante et brûlante. Mais elle s'appelle également, en fonction des différents dialectes malgaches, Fanalamangidy "qui ôte l'amertume" ou Mangidymanitra "qui sent l'amertume" ou Sakarivohazo "bois de gingembre" ou Sakaihazo "bois de Piment".

## Propriétés principales :

- Antivirale • antibactérienne • antifongique • antiparasitaire • anticatarrhale • expectorante • immunomodulante • antispasmodique • neurotonique • astringente cutanée.

## Indications traditionnelles :

- Infections virales et bactériennes de voies respiratoires ++++
- Infections urinaires et infections gynécologiques +++
- Infections buccodentaires +++
- Dépressions nerveuses ++
- Infections dermatologiques ++
- Infections parasitaires +++
- Diarrhées, dysenteries, fermentations ++

## Posologie conseillée :

- Voie interne :** 2 gouttes H.E.C.T. dans du miel, H.V. olive ou sucre de canne sous la langue, 3 fois par jour pour les infections respiratoires, urinaires, buccales et gynécologiques.
- Voie externe :** 3 gouttes H.E.C.T. sur le front 3 à 4 fois par jour pour les problèmes de sinusite et de rhinite. 8 gouttes sur le thorax 6 fois par jour en cas de symptômes grippaux ou respiratoires.

## Renseignements utiles :

- Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse.

**Énergétiquement**, l'huile essentielle de Mandravasarota est différente.

**Sa signature énergétique** = qui anéantit le mal

## Abréviations :

HE = Huile essentielle      HV = Huile végétale

AB = Antibactérien    AV= Antiviral      AF = Antifongique    AP = Antiparasitaire  
CI =Contre-indication