

Ravintsara :

(ne pas confondre avec Ravensare)

Distillation des feuilles (culture biologique) a la vapeur basse pression

Cinnamomum camphora

Lauracée

Ethymologie :

'bonne feuille' mot malgache

composition :

- Oxydes, 1,8 cinéole(*propriétés,expectorants ,anti-viraux..*)
- monoterpénols,alphaterpinéols,terpinène-4-ol,
- monoterpènes (*puissant décongestionnant respiratoire*)
alpha -pinène,mycrène, limonène, beta-pinène,sabinène,...

Mode d'utilisation :

voie interne :

- 2 fois 3 gouttes jour ou 3 fois 2 gouttes (plus efficace mais plus contraignant!)

voie externe :

- diluer en massage dans une huile végétale
- en application le long de la colonne vertébrale en cas de fatigue.
- Ne pas prolonger son utilisation car il y a risque d'accoutumance.

propriétés :

- **Antiseptique, antibactérien antiviral majeur,immunostimulant**
- expectorant anti-grippe excellent
- neurotonique, redynamisant
- prépare au sommeil
- décontractant musculaire
- cicatrisant

Indications :

voies respiratoires :

- Pathologies virales ; grippe zona, herpes , hépatite, entérite, varicelle
- infections des voies respiratoires, bronchites, rhino-pharyngites, sinusite,
- *bronchiolite du nourrisson* (consulter un médecin thérapeute)

système nerveux :

- anxiété , stress, dépression, insomnie, trouble de la concentration,hyperactivité
- Chocs émotionnels : état morbide important, huile essentielle de la dernière chance en phytothérapie vétérinaire,
- fatigue , fatigue musculaire

Divers :

- huile très bien tolérée
- efficace a faible dose
- idéale en prévention



- mobilise l'énergie vitale
- ne pas confondre avec Ravensare
- La demande forte de cette huile entraîne des risques écologiques ! Voir des équivalences comme le laurier noble , de la même famille:Lauracées