



# Ravintsara

*Cinnamomum camphora cineolifera*

L'huile essentielle de ravintsara, non contente de combattre la fatigue et d'améliorer le sommeil, possède également des propriétés antivirales exceptionnelles.



Acné, Angine, Bronchite, Courbatures, Crampes, Douleurs musculaires, Eczéma, Fatigue, Grippe, Herpès, Insomnie, Psoriasis, Rhumatismes, Rhume, Sinusite, Stress et Zona



• Usage INTERNE : 1 à 2 gouttes sur un sucre ou dans une cuillerée à café de miel, à laisser fondre dans la bouche, 2 à 3 fois par jour :  
- Infections des voies respiratoires, en particulier angine, grippe, bronchite et sinusite

## Angine, rhume, sinusite

### Bain protecteur

Le soir, prenez un bain dans lequel vous ajoutez, diluées dans une base pour bain, 10 gouttes d'huile essentielle de ravintsara, 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globulus et 5 gouttes d'huile essentielle de thym à thymol.

### Douleurs musculaires, rhumatismes

### Friction tonique

Pour décontracter les muscles, massez-les assez vivement et tapotez-les avec une huile que vous préparerez en mélangeant 50 ml d'huile végétale à 50 ml d'alcool camphré puis ajoutez 30 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie, 10 gouttes d'huile essentielle de citronnelle de Java et 20 gouttes d'huile essentielle de ravintsara.

### Le massage en cas de crise

Mélangez 100 ml d'huile végétale avec 50 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie, 20 gouttes d'huile essentielle de ravintsara, 20 gouttes d'huile essentielle de sapin baumier et 10 gouttes d'huile

• En DILUTION dans l'huile végétale à raison de 100 gouttes pour 100 ml d'huile végétale  
- Infections des voies respiratoires (bronchite en particulier) angine, rhume et sinusite : *massages du thorax et du haut du dos*  
- Rhumatismes, crampes, douleurs musculaires : *massages des zones douloureuses*  
- Herpès, eczéma, psoriasis, acné, zona : *application sur les lésions*



• En DILUTION dans l'alcool : 100 gouttes pour 100 ml d'alcool à 70°. Douleur musculaire

• Dans le BAIN, à raison de 20 gouttes diluées dans une base pour bain :  
- Bronchite, trachéite, grippe, angine  
- Rhumatismes, crampes, douleurs musculaires  
- Eczéma  
- Insomnie, stress



• En INHALATION : 2 gouttes pour un bol d'eau bouillante : bronchite, grippe, angine, rhume, sinusite



• En DIFFUSION dans l'air ambiant :  
- Infections respiratoires  
- Insomnie, stress, fatigue



essentielle de lavandin. Appliquez en massage sur vos articulations pour les soulager et les décontracter. Vous pouvez renouveler plusieurs fois dans la journée, pour calmer les douleurs.

## Zona

### Massage antiviral

Mélangez 200 ml d'huile végétale avec 40 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : cypres, arbre à thé, niaouli, ravintsara, lavande et vétiver. Utilisez cette huile en massage le long du trajet nerveux atteint, au moins deux fois par jour, en insistant bien pour faire pénétrer. Attention à ne pas mettre ce mélange dans les yeux ou sur les muqueuses.

- Déconseillée durant les trois premiers mois de grossesse.  
- Ne pas utiliser pure sur la peau.

