

RAVINTSARA



Résumé

Parfaitement adaptée à toute la famille, l'huile essentielle de ravintsara est la star du monde de l'aromathérapie. Toute indiquée en cas d'infections touchant la sphère ORL, rhume, otite, sinusite et bien d'autres ne lui résisteront pas. Son action antivirale et ses effets stimulants sur le système immunitaire sont en effet puissants et reconnus par tous les professionnels et adeptes des huiles essentielles.

Synthèse



Grippe, angine, hépatite, entérite, herpès	+++	+++	++	+++	+++
Insuffisance immunitaire	+++	+++	++	+++	+++
Dépression, angoisse, insomnie	+++	+++	++	+++	+++
Fatigue nerveuse	+++	+++	++	+++	+++
Infections ORL, coqueluche, bronchite		+++			+++

Descriptif

Le Ravintsara est un arbre de la famille des lauracées. C'est la raison pour laquelle ses feuilles ressemblent à celles du Laurier. Cet arbre pousse à Madagascar, un pays renommé dans le monde de l'aromathérapie. En effet, grâce à la biodiversité exceptionnelle de ce pays, les malgaches jouissent d'un grand nombre de plantes médicinales qu'ils utilisent pour faire des huiles essentielles. Cependant, le Ravintsara reste l'huile favorite des malgaches. D'ailleurs son nom signifie « bonne feuille ».

Le camphrier est un arbre très robuste. Pour preuve, c'est l'un des tous premiers à avoir repoussé après le bombardement atomique d'Hiroshima.

Huile majeure de l'aromathérapie, l'huile essentielle de Ravintsara est très utilisée en accompagnement des infections hivernales. Calmante, l'huile essentielle de Ravintsara est prisée pour faciliter le sommeil.

Relaxante, l'huile essentielle de Ravintsara aide aussi à lutter contre la nervosité.

Propriétés

- Antivirale et antibactérienne**** : L'HE de Ravintsara est l'un des plus puissants antiviraux naturels connus du fait de sa composition en monoterpénols (alpha-terpinéol). Ce sont des molécules anti-infectieuses puissantes avec un spectre d'action très large qui lutte contre les bactéries, les virus, mais aussi les champignons. Des travaux ont montré qu'elle pénètre au niveau cellulaire et qu'elle inhibait la formation des acides nucléiques des virus.
- Immunostimulante **** : Les monoterpénols qu'elle contient stimulent également les défenses naturelles par ses composants antioxydants. En limitant le stress oxydatif, elle renforce indirectement le système immunitaire.
- Mucolytique et expectorante +++ : Les oxydes terpéniques de l'HE de Ravintsara ont des propriétés décongestionnantes et mucolytiques. Cette propriété va permettre de fluidifier les sécrétions bronchiques en stimulant les glandes à mucine.
- Tonique et stimulante + : Grâce à sa richesse en monoterpènes, l'HE de ravintsara est un tonique et stimulant général de l'organisme. Cette propriété s'explique par la stimulation des corticosurrénales.

Équilibre le terrain énergétique des tempéraments lymphatiques (+++) et nerveux (+++).

Sur le plan psycho-émotionnel, permet d'être plus résistant contre la négativité extérieure.

Indications

- Problèmes de peau et maladies dermatologiques : furoncle, herpès labial, infections cutanées, peaux fatiguées, peaux à problème, acné, cicatrice, eczéma, démangeaisons.
- Infections virales : grippe, mononucléose, zona, herpès, hépatites et entérites virales.
- Déficiences immunitaires
- Bronchites, rhino-pharyngites, sinusites, rhumes
- Drainage lymphatique et rétention hydrolipidique
- Insomnies, angoisses
- Fatigue profonde nerveuse et physique

Voies d'administration

- Cuisine : Oui. 1 à 2 gouttes par 2 kg ou par 2 litres de préparation alimentaire.
- Voie interne : Oui.
- Voie cutanée : Oui
- Diffusion : Oui
- Inhalation : Oui
- Bain : Oui

Exemples d'utilisation

Voie interne

Grippe, infections ORL et maladies hivernales : 1 goutte dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive, 4 fois par jour jusqu'à amélioration.

Pour traiter le nez bouché, garder 1 goutte d'huile essentielle entre la langue et le palais, puis maintenir la langue contre le palais.

En cuisine, à diluer fortement dans une huile végétale neutre (1 goutte d'HE par cuillère à soupe) pour aromatiser une

vinaigrette. Pour la cuisson des viandes blanches, une seule goutte dans la sauce, en fin de cuisson.

On peut aussi en diluer dans du miel pour aromatiser une tisane contre les voies respiratoires encombrées.

Voie cutanée

Grippe, infections ORL et maladies hivernales : 3 gouttes dans le bas du dos le long de la colonne vertébrale et sur le thorax 4-5 fois par jour jusqu'à amélioration.

Renforcement immunitaire - prévention: 3 gouttes sur les poignets .

Fatigue et convalescence: diluer avec une huile végétale et masser le dos, le long de la colonne vertébrale, les poignets, les pieds, également en bain diluée dans une base neutre.

Furoncle : 1 goutte diluée avec une huile végétale et appliquer sur le furoncle.

Herpès labial : 1 goutte diluée avec une huile végétale et appliquer sur le bouton d'herpès.

Infections cutanées : mycose, zona, varicelle, rougeole, psoriasis, etc. : diluer avec une huile végétale.

Peaux fatiguées : diluer avec une huile végétale.

Tensions musculaires, courbatures, douleurs : diluer avec une huile végétale et masser la zone concernée.

Pour les troubles ORL : diluer avec une huile végétale et masser le haut du dos et la plante des pieds, également en bain en diluant dans une base neutre.

Otite : déposer une légère goutte en massage derrière chaque oreille (pas à l'intérieur de l'oreille).

Circulation sanguine : diluer avec une huile végétale et masser.

Varices : diluer avec une huile végétale.

Diffusion

Assainissement de l'air – prévention des infections : De 10 à 30 gouttes selon volume de la pièce par plages de 30 minutes maximum.

Inhalation

Pour traiter l'ensemble des infections ORL et respiratoires, diluer quelques gouttes d'HE de ravintsara dans un bol d'eau frémissante posé bien à plat sur la table. Penser à retirer lunettes ou lentilles, puis fermer les yeux, se pencher au-dessus du bol, une serviette sur la tête de façon à respirer un maximum de vapeur. Garder la tête sous la serviette pendant une dizaine de minutes. Arrêter si cela devient désagréable. Répéter l'opération 3 fois par jour.

Variante possible : déposer quelques gouttes d'HE de ravintsara sur un mouchoir et inspirer profondément pendant 2-3 minutes.

Bain

Mélanger quelques gouttes d'HE avec une base neutre.

Entretien

Non applicable.

Synergie avec d'autres huiles essentielles

Avec l'HE d'eucalyptus radiata, Niaouli, Tea tree, Thym à thujanol contre les infections respiratoires.

Avec les HE de résineux (pin sylvestre, épinette noire) pour assainir l'atmosphère

Précautions d'utilisation

Utilisateurs autorisés

- Adultes et adolescents
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes de moins de 6 mois et chez les femmes allaitantes de moins de 3 mois.
- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans

Risques d'utilisation

Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

- Tenir hors de portée des enfants
- Se laver les mains avant et après utilisation des HE
- Éviter tout contact avec les yeux
- Présence d'allergènes : limonène, linalol, géraniol
- Demander un avis médical avant l'utilisation de l'HE de Ravintsara pour les personnes asthmatiques et/ou épileptiques.
- Risque d'accoutumance lors d'une utilisation prolongée
- Ne pas l'utiliser sur une longue durée sans avis médical.
- Dangers : H226, H304, H315, H317, H319, H411

Ne pas confondre

L'HE de Ravintsara est différente du Ravensare. Cette dernière ne possède pas du tout les mêmes propriétés et est interdite aux enfants. Pour vous aider, regardez bien le nom latin du Ravensare (Ravensara Aromatica ou Anisata) et celui du Ravintsara (Cinnamomum Camphora).

Indications techniques

Caractéristiques générales

- Nom botanique : Cinnamomum camphora
- Partie utilisée : Feuilles
- Famille : Lauracées
- Méthode d'extraction : Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- Origine : Madagascar, Indonésie
- Récolte : De septembre à décembre.
- Rendement : Environ 100 kg de feuilles pour 1 kg d'huile essentielle.
- Toxicité : Modérée
- CAS : 92201-50-8

Caractéristiques biochimiques

Les composants d'une HE de Ravintsara sont listés ci-dessous par ordre décroissant de quantité. Les pourcentages précis de chaque composant dépendent des lots analysés et sont susceptibles d'évoluer en fonction des conditions de production.

- Oxydes terpéniques : 1-8 cinéole
- Monoterpènes : sabinène, alpha-pinène, beta-pinène, myrcène, E-beta-ocimène, alpha-terpinène, gamma-terpinène
- Monoterpénols : alpha-terpinéol, terpinène-4-ol, linalol
- Sesquiterpènes : alpha-humulène, beta-caryophyllène, bicyclogermacrène, germacrène-D, beta-sélinène

Une bonne huile essentielle de Ravintsara doit contenir :

- 1,8-cinéole : 50 à 60 %
- Sabinène : 10 à 18 %
- Alpha terpinéol : 5 à 11 %

L'huile essentielle de Ravintsara contient peu de composants biochimiques allergènes :

- Limonène (≤ 2 %)
- Linalol ($\leq 0,5$ %)
- Géraniol ($\leq 0,5$ %)

Caractéristiques physiques

- Densité à 20°C : 0,900 à 0,920
- Indice de réfraction à 20°C : 1,460 à 1,470
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -25° à -15°
- Point éclair : +50°C

Caractéristiques organoleptiques

- Aspect : liquide mobile limpide
- Couleur : incolore à jaune clair
- Odeur : épicée, douce, eucalyptolée, fraîche et balsamique

Respecter les précautions d'emploi des huiles essentielles. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin. Les huiles essentielles ne sont pas des médicaments et ne peuvent en aucune façon se substituer à une prescription médicale. Les informations données sur le site ne font pas office de prescription, elles restent des données à titre informatif, elles n'engagent en rien notre responsabilité et ne remplacent pas les conseils d'un spécialiste. Le texte, les propriétés connues, les exemples d'utilisations et les voies d'administrations décrites sur cette fiche sont des informations générales tirées de bibliographies faisant autorité dans le milieu des huiles essentielles et de l'aromathérapie. Vous trouverez sur ce site une bibliographie listant des ouvrages de référence et des articles de recherche scientifique.

Les huiles essentielles sont sensibles aux rayonnements UV ainsi qu'à l'évaporation progressive de leurs constituants. Il est donc impératif de conserver vos huiles essentielles dans un flacon en verre coloré ou en aluminium à fermeture étanche à une température comprise entre 5°C et 40°C.