



Huile essentielle de Ravintsara

Nom latin : *Cinnamomum camphora* ct 1,8 cinéol

Famille : Lauracées

Partie distillée : feuilles fraîchement cueillies

Origine : Madagascar

Propriétés :

- anti-infectieux exceptionnel (antiviral, antibactérienne, antifongique) ****
- anti-inflammatoire et antioxydant ***
- immunostimulante ***
- expectorante ***
- neurotonique et rééquilibrante nerveux **

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indications particulières sauf antécédent

Enfants : déconseillée avant 3 ans

Femmes enceintes ou allaitantes : contre-indiquée pendant le 1^{er} trimestre et pendant l'allaitement

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
enfants dès 3 ans	les HE riches en 1,8 cinéol sont déconseillées par voie orale	5 min /H en absence de l'enfant	1 à 2 gttes 2x/jr, diluée à 50%
enfants dès 6 ans		5 min /H en présence de l'enfant	2 gttes 3x/jr, diluée dans HV
Adultes dès 12 ans	2 gttes 3x/jr,	10 à 20 min /H	2 à 5 gttes 3x/jr, pure ou diluée

**L'incontournable de l'hiver !
L'HE antivirale par excellence !**

Risques :

- Déconseillée pour les enfants de - 3 ans
- Contre-indiquée pour les enfants de + 3 ans ayant des antécédents d'épilepsie ou de convulsion
- Diffusion ou inhalation déconseillées pour des patients asthmatiques
- Prudence chez les patients sous immunosuppresseurs

Principales indications :

Infections virales (Grippes, rhumes, bronchites, rhinopharyngites, refroidissements, sinusites)

2 gttes sur un support neutre, 3x/jr, 5 jrs/7

En diffusion ou en friction sur les poignets (3 gttes)

En prévention quelques gttes sur les poignets ou sur la voûte plantaire, plusieurs fois par jour

Epuisement, fatigue physique et musculaire

5 gttes diluées dans 5 ml d'HV amande douce, appliquer le long de la colonne vertébrale 1 à 2 x/jr pendant 3 à 5 jrs

Stress, insomnie, dépression

Appliquer 1 à 3 gttes diluées sur le plexus solaire 5 jrs/7 pendant 2 semaines

Inhaler à volonté dans la journée