

Natur  ssentiel

# RAVINTSARA

**L'antivirale par  
excellence !**

**Bruno RIOTTE**

The background features a large, stylized water splash in shades of blue and white, curving across the right side. In the bottom right corner, there is a close-up photograph of a green plant with several oval-shaped leaves and small, yellowish-green buds or flowers.

## Table Of Contents

<b>Quelles sont les propriétés de l'huile essentielle de ravintsara</b>	<b>3</b>
<b>Huile essentielle de Ravintsara : Comment l'utiliser ?</b>	<b>4</b>
Prévention des maladies ORL avec la ravintsara	4
Huile antigrippale préventive	6
La ravintsara contre un rhume, infection des sinus ou des voies respiratoires	7
Contre la grippe :	7
Fatigue physique, épuisement	9
<b>Autres applications avec l'huile essentielle de ravintsara</b>	<b>9</b>
Stress, insomnie :	9
Dépression :	10
Herpès ou acné :	10
Zona éruption :	11

*L'huile essentielle de ravintsara serait l'un des plus puissants antiviraux naturels connus.* Elle possède aussi des propriétés antiseptiques.

La ravintsara est particulièrement efficace contre les infections virales et les troubles respiratoires nerveux.

Si vous lisez cette fiche, c'est que vous aimeriez apprendre à l'utiliser. Je vous propose de découvrir mes meilleures recettes avec cette huile essentielle.

***Grippe, bronchite, sinusite, fatigue, dépression, insomnie, herpès ou encore zona :*** l'huile essentielle de ravintsara est efficace dans bien des domaines !

C'est sans doute l'une des huiles essentielles à avoir chez soi au même titre que la lavande officinale ou le tea tree.



## **Quelles sont les propriétés de l'huile essentielle de ravintsara**

Si vous voulez vous la procurer, voici ces autres noms : ravintsare, faux camphrier ou cinnamomum camphora ct 1,8 cinéole.

Des chercheurs en 2003 ont démontré l'action de l'HE de ravintsara à la fois sur l'inhibition de la formation des acides nucléiques viraux, ainsi que sur l'inhibition de la réplication virale. C'est donc bien une huile essentielle antivirale.

La ravintsara est aussi **anti-infectieuse et antibiotique**, elle **évite les risques de surinfection avec les maladies virales**.

L'huile essentielle de ravintsara **renforce le système immunitaire** en stimulant les glandes surrénales et elle détruit les microbes ce qui a pour effet de **combattre les coups de froid**.

Cette huile essentielle est déconseillée :

- pendant les 3 premiers mois de grossesse,
- chez les asthmatiques,
- pour les enfants de moins de 3 mois.

## **Huile essentielle de Ravintsara : Comment l'utiliser ?**

S'il y a un domaine où la ravintsara excelle, c'est celui de la prévention.

### **Prévention des maladies ORL avec la ravintsara**

Pour se prémunir des infections comme la grippe, rhinite, bronchite, affection respiratoire ou encore sinusite dès le début des baisses de température et jusqu'à la fin de l'hiver, voici un geste simple à faire :

Mettez une goutte de **ravintsara** à l'intérieur d'un poignet et frottez-le contre l'autre poignet chaque matin avant de sortir affronter le froid.

## PRÉVENTION MALADIES ORL



### RAVINTSARA

**Mettez une goutte  
d'huile essentielle de  
ravintsara à l'intérieur  
d'un poignet**

**et frottez-le contre  
l'autre poignet**

**chaque matin avant de  
sortir affronter  
le froid.**

Elle est déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.



Vous pouvez aussi déposer 1 ou 2 gouttes de cette huile sur un mouchoir et le sentir plusieurs fois dans la journée.

C'est aussi une huile essentielle que vous pouvez diffuser pour désinfecter une pièce ou le lieu de travail.



### **Huile antigrippale préventive**

Pour une huile antigrippale préventive, voici une formule à utiliser sur le moment.

Dans le creux de la main, versez :

- Un peu d'huile végétale de macadamia,
- puis 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara.

Appliquez 2 à 5 fois par jour, sur la face interne des poignets, le haut du sternum (bas du cou), la poitrine, les cuisses, les plis des coudes ou derrière les genoux.

## **La ravintsara contre un rhume, infection des sinus ou des voies respiratoires**

Un rhume arrive vite vite. N'attendez pas avant de le traiter. Rien de plus facile que d'utiliser l'huile essentielle de ravintsara en inhalation humide.

En cas d'infection des sinus ou des voies respiratoires ou pour un rhume, voici comment faire une inhalation avec la ravintsara :

- Chauffez de l'eau minérale dans une casserole,
- versez cette eau chaude (mais pas brûlante) dans un bol,
- ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de ravintsara.

Passez une serviette au-dessus de votre tête et fermez les yeux. Inhalez les vapeurs produits pendant quelques minutes.

Vous pouvez la mélanger à des huiles aux propriétés similaires, comme celles d'eucalyptus, de thym ou de pin sylvestre.

## **Contre la grippe :**



Si vous avez la grippe, vous pouvez utiliser l'huile essentielle de ravintsara en friction sur la peau.

Pour une grippe, appliquez 3 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara dans le bas du dos, le long de la colonne vertébrale et sur le thorax et renouveler 4 à 5 fois par jour.

Il est aussi possible de prendre une goutte d'huile essentielle de ravintsara et 1 goutte d'huile de thym à linalol sur un comprimé neutre, 3 fois par jour pendant 5 jours.



Vous pouvez aussi utiliser cette huile essentielle en diffusion en ajoutant d'autres huiles essentielles en synergie (citron, eucalyptus radié par exemple).

Diffusez ce mélange d'huile essentielle 20 minutes le matin et le soir. Cela vous permet de vous protéger contre une épidémie ou si quelqu'un est malade chez vous.

### **Fatigue physique, épuisement**

En cas de fatigue ou d'épuisement, frictionnez la nuque et la colonne vertébrale avec quelques gouttes d'huile essentielle de ravintsara et de romarin à cinéole.

## **Autres applications avec l'huile essentielle de ravintsara**

Voici encore d'autres façons d'utiliser cette huile essentielle.

### **Stress, insomnie :**

Pour du stress ou de l'insomnie, appliquez 3 à 4 gouttes pures ou diluées dans une huile végétale en massage sur le plexus solaire ou le long de la colonne vertébrale.

Ce soin convient aux enfants avec 1 ou 2 gouttes.

Ou encore, massez les poignets, la colonne vertébrale et le plexus solaire avec un mélange d'huile essentielle de ravintsara et de lavande officinale.

### **Dépression :**

Pour de la dépression, prenez une goutte de ravintsara et une goutte d'huile essentielle de cannelle sur un comprimé neutre 3 fois par jour.

### **Herpès ou acné :**

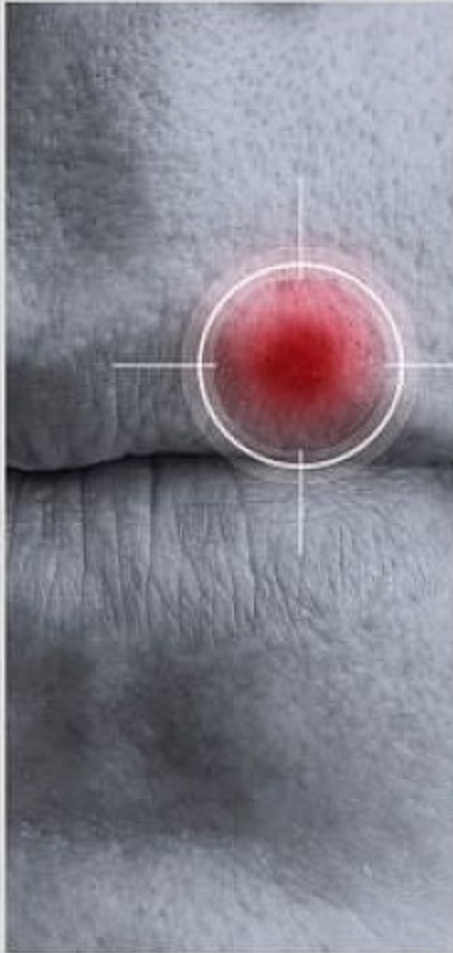
Vous pouvez aussi traiter un **herpès labial** avec l'huile essentielle de ravintsara.

Appliquez une goutte de ravintsara sur la lésion, pure ou diluée dans une noisette d'huile végétale. Répétez l'opération 5 fois par jour.

Vous pouvez aussi utiliser l'huile essentielle d'arbre à thé pure sur le bouton.



## HERPÈS LABIAL



### **RAVINTSARA**

**Appliquez une goutte de ravintsara sur la lésion, pure ou diluée dans une noisette d'huile végétale.**

**Répétez l'opération 5 fois par jour.**

*Elle est déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.*

Ce geste simple est valable également pour soigner les boutons d'acné.

### **Zona éruption :**

Pour le zona, procédez avec le mélange suivant :

- 3 gouttes d'huile essentielle de ravintsara,
- 3 gouttes de camomille noble,
- 6 gouttes d'huile végétale de macadamia.

Appliquez cette préparation délicatement sur les vésicules, 3 fois par jour, pendant 7 jours.

Commandez vos huiles essentielles sur  
ma boutique.

**J'ai sélectionné pour vous des huiles  
essentielles 100% naturelles et certifiées bio.**

**Cliquez ICI**