

Cinnamomum camphora
chemotype 1,8-cineole

- Propriétés**
- Anti-infectieuse, Anti-virale ++++
 - Expectorante +++
 - Neurotonique +++
 - Anti-bactérienne +
 - Immuno-stimulante +++



Utilisations

- Refroidissements et maux de l'hiver: rhume, grippe, toux grasse, bronchite, rhynopharyngite, sinusite, otite (application cutanée, voie orale)
- Maladies de peau d'origine virale: zona, varicelle, herpès labial et génital (application cutanée)
- Maladies liées à une déficience immunitaire: mononucléose, sida (expérimental)
- Tensions musculaires courbatures (voie cutanée)
- sphère psychique: insomnie, épuisement (olfaction, voie cutanée)
- "Maison": assainir l'air (diffusion)

Dangers et contre-indications

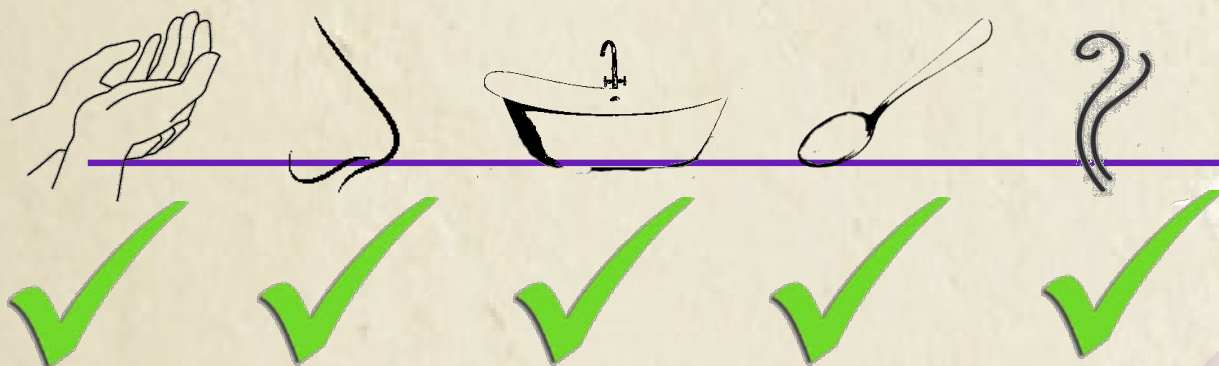
Aucune! Une tolérance cutanée exceptionnelle. La plus belle antivirale et la plus sûre avancent certains auteurs. Par précaution, on ne l'utilisera pas sur les femmes enceintes avant 3 mois de grossesse et sur les bébés de moins de 3 mois (certains disent 6 mois) Attention à la présence d'allergènes.

Un peu de chimie

Famille biochimique principale: oxydes terpéniques (1,8-cinéole), monoterpènes (sabinène)



Voies d'administration



Dosages

Massage "soin" : 50% (pourrait s'utiliser pure, ponctuellement)
Par voie orale: 1 goutte 3 fois/jour diluée dans une cuillerée de miel ou d'huile, dans de la mie de pain

Attention!
Ravintsara a longtemps été vendue sous le nom de Ravensara aromatica. Il y a des confusions fréquentes et au sein de la même espèce selon où pousse la plante et la qualité des feuilles récoltées, l'huile essentielle peut ne pas avoir les mêmes propriétés. Sur celle-ci plus encore qu'une autre, choisissez une huile essentielle de très bonne qualité et dont la composition chimique a été vérifiée.