



Mes Essentielles  
by Jean Charles Sommerard



## Huile essentielle biologique 10ml ou 30ml RAVINTSARA

Son nom botanique :	Cinnamomum camphora à cinéole
Sa famille :	lauracée
Sa provenance :	Madagascar
Son mode d'extraction :	distillation à la vapeur d'eau
Sa partie distillée :	feuilles
Ses principes actifs ou chémotypes :	cinéole, alpha-terpinéole, sabinène, alpha et bêta-pinène, terpinène-1-ol-4...
Son parfum :	balsamique, douce, chaude et proche de l'eucalyptus globulus
Sa couleur :	transparente



### L'HISTOIRE À PARTAGER

L'huile de Ravintsara est à l'aromathérapie ce que Michael Jackson fut à la pop ! King incontesté des huiles essentielles et surnommé en malgache la feuille de tous les bienfaits. Pendant de nombreuses années, il a été victime d'une confusion ethnobotanique avec le Ravensara aromatique (Ravensara aromatica sonnerat) dont l'orthographe se rapproche de son nom mais ils sont fondamentalement et diamétralement différents ! N'en perdez pas votre latin et retenez son nom botanique (Cinnamomum camphora à cinéole) pour une aromathérapie précise.



### SON ENVIRONNEMENT

On le retrouve le plus souvent à Madagascar, dans les forêts tropicales et humides. Son arbre au feuillage toujours vert, peut atteindre 15 à 20 mètres. Chez les Sommerard nous les étêtons à hauteur d'homme et les plantons alignés pour faciliter la tâche des ramasseurs. De plus la récolte de ces feuilles valorise la forêt malgache et la préserve des incendies souvent volontaires...



### SUR LE PLAN AFFECTIF

L'huile essentielle de Ravintsara est un saint homme qui vous veut du bien ! Elle exhause vos prières et vous remet d'aplomb ! En sa présence oubliez ce que le mal a dit et soyez plus fort que la maladie !



### BIENFAITS

respiratoire, expectorante, antiviral, antibactérien, anti-grippe, neurotonique et stimulant...

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



Bain



Massage



### DES RECETTES À FAIRE SOI MÊME

**Aromastuce en cas de « rhube » et nez bouché (pour petits et grands) : inhalez-le !**

Déposez 2 gouttes sur un mouchoir et prenez quelques inspirations profondes...

Ou à la maison !

Ajoutez 5 gouttes dans un bol d'eau chaude et inhalez-le pendant quelques minutes.

Découvrez son pouvoir décongestionnant et respirez à nouveau!

**En diffusion : « Back to Mada... »**

15 à 20 gouttes de Ravintsara

10 à 15 gouttes de Niaouli

« Misaotra veut dire merci... »

**« Bain de pieds pour jambes légères »**

Utilisez 5 gouttes de la même formule d'huile essentielle et rajoutez 2 poignées de gros sel, puis faites trempette !

**En bain sauna :**

5 gouttes de Ravintsara

5 gouttes de Niaouli

5 gouttes de d'Eucalyptus globulus

Mélangez 10 à 15 gouttes de la recette à un verre de 20cl d'une base hydro-dispersante (gel neutre, savon ou lait). Versez le contenu dans la baignoire et restez-y une vingtaine de minutes pour en apprécier les bienfaits.

**En massage du voyageur :**

10 à 15 gouttes Ravintsara

9 à 10 gouttes d'Épinette noire

5 à 7 gouttes de Curcuma

2 à 3 gouttes de Cannelier

Diluez 25 gouttes de la recette dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale de votre choix. Appliquez 7 à 10 gouttes du parfum sur la voûte plantaire, matin et soir.

« Bon vivant rime avec prévoyant... »

**En friction en cas d'épidémies et de paniques « grippe et compagnie » :**

Appliquez 4 à 5 gouttes pures de mon huile essentielle sous la voûte plantaire matin et soir.



### AVERTISSEMENT

Les informations contenues sur ce site ne peuvent en aucun cas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication et dans le doute, consultez un médecin ou un pharmacien qualifié.