**Ravensara** - ravensara aromatica (Sonnerat) en **Ravintsara** - cinnamomum camphora cinéol twee schitterende etherische oliën uit Madagaskar

**Ravensara aromatica**

Bij verkoudheden in bovenste en onderste luchtwegen is deze olie een geschikt alternatief voor sterke etherische oliën als eucalyptus- en muntsoorten. Inhalaties samen met mirte, cajeput of met niaouli, zowel in een inhalostick als in de inhaleertas, zijn zeer weldoend. Ravensara verdampen in de ruimte, al dan niet samen met citrusoliën zoals citroenschil, is schitterend in deze coronatijd. De belangrijkste chemische componenten hebben antioxiderende en ontstekingsremmende kwaliteiten. Ze werken licht verdovend en pijnverzachtend bij reuma en spierkrampen en bij (darm)krampen met nerveuze oorsprong. Massages met Ravensara in een draagolie werken hierbij weldadig, bv. 5 dr. Ravensara en 5dr. Lavandula officinalis in 20ml plantenolie. Bij gewrichtspijnen masseer je dagelijks de zones in met 5 dr. Ravensara, 5 dr. laurier en 3 dr. wintergreen op 20ml Sint -Jansolie. Ravensara olie bevat ook stoffen waardoor ze opmonterend werkt, negatieve gedachten en depressieve gevoelens verdrijft en vermoeidheid vermindert. Haar sterk kruidige geur werkt als een mentale opkikker en verlicht hoofdpijnen. Ravensara is ook geschikt om toe te voegen aan je ecologische schoonmaakproducten zoals bv. een desinfecterende spray die de oppervlakken reinigt van microben, virussen en schimmels. Voeg 40 druppels EO Ravensara toe aan 100 ml schoonmaakazijn.

Veiligheid: het gebruik van EO ravensara aromatica bij zwangerschap en borstvoeding wordt afgeraden, evenals gebruik in de baden.

**Ravintsara**

Dit is een zeer goede slijmoplossende olie vooral bij virale verkoudheden. Omwille van de antivirale werking is de ravintsara olie ook goed in te zetten bij koortsblaasjes (meermaals per uur aanstippen), bij herstel van virale ziektes zoals kinderziektes en klierkoorts. Het een frisse, aangename en geschikte olie om te verdampen. Je kan ze puur of in synergie ( = samen ) met de ravensara aromatica, eucalyptussoorten, tea tree, mirte, citroengras of litsea een schitterende ontsmetter van de leefruimtes. Tegelijk heeft Ravintsara een rustgevende werking en is daarom geschikt om ook ’s nachts te gebruiken om de luchtwegen zuiver en open te houden, de immuniteit op te bouwen en de geest tot rust te brengen.

Aangepaste tekst Oorspronkelijke tekst geschreven door V. Waterschoot