

Etherische olie in de kijker

Ravintsara



Een etherische olie die omwille van haar immuunstimulerende en antivirale eigenschappen tijdens de winter zeer goed van pas komt, is de etherische olie van ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cineol). Hoewel de olie van ravintsara vooral wordt ingezet bij griep, griepachtig infecties en luchtwegenandoeningen, mogen we niet uit het oog verliezen dat er ook een krachtige ondersteunende werking van uit gaat op het zenuwstelsel.

Botanische aspecten

De ravintsara is een kamferboom die waarschijnlijk afkomstig is van Taiwan, maar die inmiddels ook op het eiland Madagascar in het wild welig tiert. Deze boom groeit vooral in vochtige, tropische bossen en draagt taaie, ovale bladeren, waarvan de bovenkant glanzend groen zijn. Hij bloeit van november tot januari en levert een zedelige vrucht op met zes zaden. Conform zijn naam die is afgeleid van "ravi" ("blad") en "tsara" ("aromatisch"), heeft de ravintsara inderdaad een typisch aroma, dat we als fris en kamferachtig kunnen omschrijven en dat wat doet denken aan de geur van de oliën van *Eucalyptus radiata* en *globulus*. Er zijn ongeveer 100 kg bladeren nodig voor 1 liter van een kleurloze tot lichtgele olie.

Belangrijke inhoudsstoffen

Vooral oxiden onder de vorm van 1,8 cineol (tot 65 %); monoterpenen (20 %) met alfa- en bètapineen (tot 10 %), sabineen (tot 12 %), alfaterpineen (2 %), myrceen (1 à 3 %) en limoneen; monoterpeenalcohlen met alfaterpineol (tot 8 %), terpineen-4-ol (3 %) en linalool; sesquiterpenen (bètacaryophylleen) en alfa-humuleen; terpeenesters (terpenylacetaat); fenolen met eugenol (5 %) en iso-eugenol (2 %), fenolische ethers (> 3 %).

Belangrijkste eigenschappen en indicaties; toepassingen

- De etherische olie van ravintsara wordt in de eerste plaats belangrijke antivirale eigenschappen toegeschreven. Ze wordt dan ook vaak ingezet bij griep en griepachtige infecties:
- een eenvoudige formule is de ravintsara-olie te mengen met gelijke delen van de etherische olie van *Eucalyptus radiata*. Zo kan men de eerste dag van een griep ongeveer 10 ml van dit mengsel in wat draagolie opmaken door ze in een aan 5 à 6-tal applicaties op de borst en de bovenrug aan te brengen
- men kan ook aan 2 delen ravintsara en 2 delen *Eucalyptus radiata* 1 deel niaouli-olie (*Melaleuca quinquenervia* CT cineol) en 1 deel laurierolie (*Laurus nobilis*) toevoegen. Van dit mengsel kan je gedurende 2 à 3 dagen 6 maal daags 6 druppels in wat draagolie op de borst en de bovenrug aanbrengen.
- verder kan ter ondersteuning via orale weg gedacht worden aan de etherische olie van oregano (*Oreganum compactum*)

of van tijm (*Thymus vulgaris*) CT thujanol of aan een goed vlierbessenpreparaat

- Ravintsara is ook vaak de eerste etherische olie waaraan wordt gedacht bij virale infecties zoals:
 - Mononucleosis infectiosa (z. v. Pfeiffer, klierkoorts): van een mengsel van 3 delen ravintsara en 10 delen *Eucalyptus radiata* brengt men per keer ongeveer 1 koffielepel aan op de rug en de borst; de 1e week doet men dit 3 maal, de 2e week 1 à 2 maal
 - Hepatitis A en B en cytomegalovirusinfectie: volgens voorschrift van een aromatherapeut
- Ook bij lokale virusinfecties kan ravintsara met succes aangevend worden:
 - herpes labialis (koortsblaas): van een mengsel van gelijke delen ravintsara, niaouli en tijm CT thujanol brengt men gedurende 2 à 3 dagen 6 tot 8 maal daags 1 druppel op de koortsblaas aan
 - herpes zoster (zona): van een mengsel van gelijke delen ravintsara, pepermunt (*Mentha X piperita*), basilicum (*Ocimum basilicum*) en *Eucalyptus citriodora*, 8 maal daags 2 à 4 druppels in wat St jansolie op de huiduitslag of op de pijnlijke zone aanbrengen
- Bij een zwakke weerstand kan ravintsara ingezet worden in synergie met tea tree (*Melaleuca alternifolia*), bergbonekruid (*Satureja montana*) en tijm CT thujanol. Van een mengsel van respectievelijk 3, 2, 1 en 1 delen van deze oliën, kan 3 maal per dag 6 druppels op de borst en rug aangebracht worden.
- Verder zit ravintsara uiteraard heel vaak in formules bij sinusitis, verkoudheden en bronchitis. In al deze omstandigheden kan de olie ook verstoven worden en kan er - onder toezicht van een therapeut - 2 tot 3 maal per dag 1 à 3 druppels in een koffielepel honing of olie ingenomen worden.
- Tenslotte moeten we aanstippen dat ravintsara, zonder prikkelend of exciterend te werken, een neurotonische of zenuwsterkende werking uitoefent. Ze wordt daarom ondermeer aangevend bij:
 - slapeloosheid: gemengd met gelijke delen mandarijnolie (*Citrus reticulata*), 's avonds enkele druppels op wat draagolie aanbrengen op de plexus solaris en op de voetzolen
 - angst: gemengd met gelijke delen van echte lavendelolie (*Lavandula angustifolia* of *officinalis*) en ylang ylang (*Cananga odorata*): 3 maal daags 3 druppels aanbrengen op de zonnevlecht en/of de binnenkant van de polsen of 2 maal daags 6 druppels op de wervelkolom.