

# Ravintsara

**Ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT cineol) ist ein Kampferbaum, welcher in Madagaskar gedeiht. Er gehört zur Familie der Lorbeergewächse und kann bis zu 20m hoch werden. Durch Wasserdampfdestillation der Blätter entsteht das ätherische Öl, welches frisch, krautig und eukalyptusartig duftet. Es wirkt **stark antiviral**, reinigend und belebend.



## Wirkung

### Körperlich

- stark antiviral
- antibakteriell
- Hustenreiz lindernd
- immunstärkend
- lindernd bei Muskel- und Gelenkschmerzen

### Psychisch

- nervenstärkend
- angstlösend
- klärend
- aufrichtend bei Erschöpfung
- lässt wieder durchatmen und neu fokussieren



## Anwendung

### Tipp 1

#### Viruserkrankungen:

präventiv oder bei akuter Erkrankung

- 2-3 Tropfen auf Handgelenk und/oder Fußsohle auftragen
- In der Dusche: 2-3 Tropfen auf Brust auftragen, einseifen und anschliessend abduschen
- Inhalation über Wasserdampf  
5-6 Tropfen in 500ml heisses, nicht kochendes Wasser geben, Kopf mit Tuch bedecken und Augen während Inhalation schliessen

### Tipp 2

#### Raumreinigung / psychische Stärkung:

- 4-6 Tropfen in Aromadiffusor oder auf Duftstein geben
- 2-3 Tropfen auf ein Taschentuch träufeln und während ein paar Minuten tief einatmen (doppelt so lange aus- wie einatmen verstärkt die entspannende Wirkung)
- Massage bei Schmerzen oder zur Entspannung: 8 Tropfen in 2 EL Pflanzenöl geben (zB Mandelöl, Olivenöl)



Beim Kauf von ätherischen Ölen ist auf die Qualität zu achten: deklariert als 100% reines ätherisches Öl, Bio-Qualität bevorzugen