



die wohlfühloase

Ravintsara (Cinnamomum camphora)



Das ätherische Öl wird aus den Blättern des Ravintsara-Baumes, der vor allem auf Madagaskar wächst, gewonnen.

Ravintsara wirkt antiviral und antibakteriell und unterstützt so das Immunsystem, vor allem bei Erkältungen, Grippe oder Infektionen der Atemwege.

Ravintsara ist aufgrund seiner schleimlösenden und auswurfördernden Wirkung hilfreich bei Husten und Bronchitis.

Dieses Öl stärkt und fördert die geistige Klarheit und Konzentration.

Ebenfalls ist es beruhigend und ausgleichend und kann so eine hilfreiche Unterstützung in Zeiten von Stress, Erschöpfung oder bei Schlafproblemen sein.

Emotional kann Ravintsara Blockaden lösen und uns wieder ins Gleichgewicht bringen und lässt uns gelassen neue Wege gehen.

Anwendung:

- Inhalation: z.B. bei Erkältung
- Massageöl: z.B. auf die Brust bei Husten (verdünnt)
- Raumduft: im Vernebler zur Luftreinigung in der Erkältungszeit
- ACHTUNG: nicht bei Säuglingen oder Kleinkindern anwenden, in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit dem Arzt

Tipp:

Beim ersten Niesen, Kribbeln in der Nase, geschwelltem Gefühl im Rachenbereich jeweils 2 – 3 Tropfen unverdünntes Ravintsaraöl auf die Fusssohlen geben und sanft einreiben und die Füße mit einer Wärmeflasche warmhalten (Quelle: Aromatherapie für Frauen von Sabrina Herber und Eliane Zimmermann).