



Guide de l'aromathérapie et des huiles essentielles

MENTHE POIVREE

Famille: Lamiacées

Origine: sud de la France, Russie, Etats Unis, Madagascar

Nom biologique: Mentha Piperata

Description botanique: Plante vivace rustique à racines profondes et rampantes, et au feuillage aromatique. La menthe conserve son feuillage toute l'année sous le climat océanique et méditerranéen.

Synergie: Eucalyptus, lavande, marjolaine, romarin, citron

Propriétés:

L'huile essentielle de menthe poivrée a des propriétés toniques et stimulantes, anti-infectieuses et anesthésiantes. Elle est préconisée en cas d'irritations du côlon, d'insuffisance hépatopancréatique, de vomissements, de mal de transports et dans le cas de problèmes digestifs mineurs. On la connaît aussi pour son efficacité pour soigner les rhumes : elle traite l'inflammation des voies aériennes, soulage la toux et désinfecte les muqueuses buccales. L'huile essentielle de menthe poivrée est aussi recommandée pour soulager les sciaticques, les céphalées et les prurits (urticaire, eczéma). Elle est efficace contre les douleurs musculaires et névralgiques, ainsi que dans les cas de douleurs rhumatismales. Bien utilisée, son efficacité est très rapide. Cette huile essentielle apporte rapidement une sensation de soulagement et de bien-être. Voie orale, par diffusion (attention, elle est agressive pour les yeux), ou application sur la peau.

Suggestions:

Pour soulager le **mal des transports** ou les **nausées**: 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur un morceau de sucre, à laisser fondre dans la bouche.

Pour calmer les **troubles digestifs**, les **ballonnements** et **flatulences**: A diluer dans 1 cuillère de miel

- Huile essentielle de menthe poivrée: 1 goutte
- Huile essentielle de girofle: 1 goutte

Pour soulager les **maux de tête**: En diffusion dans l'atmosphère ou 1 goutte en friction sur les tempes et le front.

Pour les problèmes de **mauvaise haleine**: après le lavage des dents, rincez votre bouche avec 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée dans 1/2 verre d'eau.

Attention: Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.



Offert par: www.aromatherapie-huiles-essentielles.com