

## **Huile essentielle Menthe poivrée Bio**

Nom botanique : Mentha piperita

Partie utilisée: plante fleurie

Couleur: jaune pâle

Odeur & arôme: puissant, poivré, piquant, mentholé et très rafraîchissant

Origine: Italie

### **Propriétés principales de l'huile essentielle de menthe poivrée en aromathérapie:**

Digestive, détoxifiante, anti-nauséeux, rafraîchissante, tonifiante, décongestionnant nasal, antiseptique (surtout intestinal).

### **Propriétés secondaires de l'huile essentielle de menthe poivrée:**

Anti-inflammatoire, expectorante, mucolytique, anesthésique, antalgique, limite la transpiration.

### **Conseils d'utilisation de l'huile essentielle de menthe poivrée:**

Digestive et stimulante pour le foie, l'huile essentielle de menthe poivrée est particulièrement efficace en cas de ballonnement, d'indigestion, de crise de foie, de mauvaise haleine, de vomissement, de flatulence.

Elle est également reconnue pour combattre les nausées et le mal des transports, les maux de tête et la migraine.

Ses propriétés anesthésiques et antalgiques calment et apaisent les démangeaisons, ainsi que les chocs ou les petits traumatismes.

Tonifiante et stimulante est fait des merveilles en cas de coup de fatigue générale (mentale et physique), elle est également très efficace en cas de manque de concentration.

Décongestionnante, elle peut être utilisée en cas d'écoulement nasal, de nez bouché, de rhinites, ou de sinusites.

**Attention:** L'huile essentielle de menthe est particulièrement puissante et concentrée, les personnes sensibles aux allergies ainsi que les personnes ayant la peau fragile doivent redoubler de précaution. Ne pas utiliser en cas de problème cardiaque, d'épilepsie, ou de fièvre.

### **Massage à base d'huile essentielle de menthe poivrée:**

#### **\*La menthe poivrée contre les ballonnements:**

Mélangez dans une demie cuillère à café d'huile végétale d'olive ou d'huile végétale de chanvre 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée, 1 goutte d'HE de citron, une goutte d'HE d'estragon (ou de basilic exotique). Massez le ventre et l'estomac avec cette préparation 2 fois par jour. Attention ce mélange est photosensibilisant, ne vous exposez pas au soleil après son utilisation.

#### **\*Démangeaisons:**

Préparez une huile de soin à base de 15 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie (lavande fine), 15 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, 15 gouttes d'HE de camomille romaine, 4 ml d'huile vierge de bourrache, 4 ml d'huile vierge de rose musquée. Appliquez sur la zone à traiter.

**\*Douleurs articulaires et musculaires:**

Mélangez dans 50 ml de macérât d'arnica 30 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie, 30 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée, 30 gouttes d'HE de lavande. Massez les zones douloureuses matin, midi et soir pendant 7 jours.

**L'huile essentielle de menthe poivrée en diffusion:**

\*La menthe poivrée contre la migraine et les maux de tête:  
diffusez 2 fois par jour 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée pure à l'aide d'un diffuseur.

**\*L'huile essentielle de menthe poivrée est idéale contre le mal des transports:**

Versez sur un mouchoir ou un galet de diffusion 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée + 1 goutte d'huile essentielle de basilic + 1 goutte d'HE de citron. A respirer lorsque la nausée monte, ou de manière préventive avant de voyager.

**\*Ecoulement nasal:**

Respirez 3 fois par jours à l'aide d'un diffuseur un mélange de 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié + 2 gouttes d'HE de menthe poivrée.

L'huile essentielle de menthe poivrée par voie orale et interne:

**\*Digestion difficile / Crise de foie :**

La menthe poivrée est là pour vous aider.  
dans un flacon en verre de type codigoutte, préparez un mélange composé de 1 ml d'huile essentielle d'estragon (ou de basilic) + 1 ml d'HE de menthe poivrée + 1 ml d'HE de citron.  
Absorbez 2 gouttes de votre préparation mélangée à une cuillère de miel, avant ou après chaque repas durant 3 à 5 jours.

**\*Concentration (chez l'adulte):**

Mélangez dans 1/2 cuillère de miel 1 goutte d'huile essentielle de citron + 1 goutte huile essentielle menthe poivrée + 1 goutte d'huile essentielle de pin sylvestre. A absorber avant chaque repas durant 1 semaine.

**\*Fatigue générale:** La menthe poivrée est un excellent tonifiant.

préparez dans un codigoutte un mélange à quantité égale d'huile essentielle de ravintsara, basilic, cannelle, et menthe poivrée. Absorbez 2 fois par jour durant 2 semaines 1 goutte de ce mélange dans une cuillère à café d'huile végétale de chanvre.

**\*Mauvaise haleine:** notre recette à base de menthe poivrée.

Mélangez dans un petit verre d'eau 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée + 1 goutte d'HE de lavande. Faites circuler le mélange dans votre bouche, entre les dents, sous la langue...etc. puis recrachez. Répétez cette opération 2 à 3 fois par jour.

**Précautions :**

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ou allaitante, les enfants de moins de 6 ans, les sujets épileptiques et les personnes âgées. Ne jamais utiliser d'huile essentielle de menthe poivrée non diluée (même dans le bain).

Toxique pour bébés et les personnes âgées. Peut irriter localement la peau. Provoque une forte sensation de froid qui peut mener jusqu'à l'hypothermie en cas d'utilisation excessive. Concentration maximale conseillée: 0,5% (neurotoxique et abortive à très forte dose).

Pas d'usage prolongé sans avis médical.

**AVERTISSEMENT :** Ces propriétés, indications et modes d'utilisation ne constituent en aucun cas un avis médical. Ils sont issus d'ouvrages ou sites Internet spécialisés en aromathérapie. Ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas engager notre responsabilité. Pour tout usage des huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez un médecin.