

Menthe poivrée

Mentha x piperita

Molécules aromatiques : menthol, menthone

Partie distillée : la partie aérienne en fleurs



Hybride issue de *Mentha aquatica* et de *Mentha spicata*, cette plante de 80 cm est vivace. Ses tiges sont quadrangulaires; les feuilles sont opposées, ovales, aiguës et dentées. Elle aime les terrains frais, argileux et calcaires. La distillation a lieu en juin juste avant la floraison.

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES :

anesthésique, analgésique, antiprurigineuse • anti-inflammatoire urinaire et intestinale • antibactérienne • antivirale • cholagogue et cholérétique • tonique et stimulante générale : digestif : stomachique, carminative, antinauséuse - cardiaque : hypertensive, vasoconstrictrice.

INDICATIONS TRADITIONNELLES :

- Névralgie, sciatique, arthrite, rhumatismes, tendinite +++
- Otalgie, rhinite, sinusite, laryngite, halitose +++
- Hypotension +++
- Fatigue hépatopancréatique +++
- Asthénie physique et mentale +++
- Nausées, vomissements, dyspepsie, indigestion, flatulence +++
- Zona, céphalée, vertige, névrite ++++
- Urticaire, eczéma, acné, varicelle +++
- Choc, traumatisme ++++

POSOLOGIE CONSEILLÉE :

Voie interne : 2 gouttes H.E.C.T., 3 à 4 fois par jour, dans du miel, de l'huile d'olive ou sur un sucre de canne, sous la langue, pour les troubles digestifs et urinaires.

Voie externe : 3 à 4 gouttes H.E.C.T. en application très locale, 3 fois par jour, pour les douleurs de toute origine. Diluer pour des surfaces plus étendues ou des applications répétées.

RENSEIGNEMENTS UTILES :

déconseillé aux enfants de moins de 6 ans • déconseillé chez la femme enceinte et allaitante • pas d'usage prolongé sans l'avis d'un aromathérapeute.

LE CONSEIL DU PROFESSIONNEL :

Au quotidien, 1 goutte de menthe poivrée sur 1/4 de morceau de sucre de canne à sucer avant un rendez-vous donnera à votre haleine toute la fraîcheur de la menthe et agira positivement sur votre foie en stimulant ses fonctions.