

Menthe poivrée



Mentha X piperita

Feuille



La plante : C'est une menthe hybride que vous connaissez bien à feuilles allongées, à odeur piquante, très répandue dans les jardins. A Madagascar on l'appelle solila, mais elle n'est guère utilisée.

L'huile essentielle : Son odeur puissante, fraîche et stimulante est principalement due au menthol, dont on parfume chewing gums et dentifrices. Elle contient encore de la menthone, de l'isomenthone du pipéritone, tous de la famille des cétones.

AROMATHÉRAPIE

Elle est **antiinfectieuse**, antivirale, antifongique, vermicide.

C'est également un grand **tonique** (cardiotonique, utérotonique, entérotonique, neurotonique) et en particulier **stimulant du système digestif** : estomac, foie, vésicule Elle **aide le foie à se reconstituer** et **stimule la production de bile**.

Elle est **anticatharrale, expectorante, mucolithique**

Elle est encore **antalgique, antiinflammatoire** (intestins, vessie), décongestionnante prostatique, et hormon-like (favorise les règles)

Bref, on ne peut pas s'en passer !

Indications et conseils d'utilisation:

Usage externe : Il est délicat et ne doit être pratiqué qu'à **toute petite dose** en mélange huileux, ou **très localement** (tempes). La menthe est très agressive sur les muqueuses. D'autre part elle est **rafraîchissante** au sens propre, c'est à dire qu'elle fait chuter la température corporelle, ce qui rend dangereux une large application.

On peut cependant en mettre pour masser les muscles des sportifs, ou dans les produits après-soleil, comme anti-douleur (**névralgies, sciatique, prurit**) ou encore dans des baumes ORL.

Et encore presque pure sur les tempes, pour soulager les **maux de tête**

Usage interne :

La voie respiratoire permet de lutter contre **nausées et mal des transports**, et donne un confort respiratoire à ceux qui ont les voies encombrées.

Per os, la menthe permet de combattre **l'indigestion, l'insuffisance hépatopancréatique, les coliques hépatiques, la cirrhose, les colites, les ulcères, l'atonie gastro-intestinale, la fièvre jaune**

Egalement (per os ou diffusion) pour les **rhinites, sinusites, otites, laryngites**.

Et pour les **cystites, prostatites, coliques néphrétiques**.

Dosage conseillé :

prise orale : 2 à 3gouttes 3 fois par jour pure ou avec miel.

Mélange huileux dosé à 2 % d'huile essentielle. Laver les mains après usage.

Contre-indications : bébés avant 30 mois, usage externe cf ci-dessus

L'hydrolat est une boisson rafraîchissante, digestive et tonique.

En bans de bouche, elle est assainissante des dents et gencives.



Retour à la table

[Communiquez vos expériences](#)

