

# MENTHE bio POIVRÉE - 10ml Huile essentielle bio - Abiessence bio - Abiessence - INFINIE SANTE

**Produit** MENTHE bio POIVRÉE - 10ml Huile essentielle bio - Abiessence

---

**Prix** 4.68 EUR

---

**Image produit**



---

**Résumé** Anti-infectieuse, bactéricide, virucide. Stimulante digestive et hépato-pancréatique. Tonique, hypertensive. Et antalgique, anesthésiant (effet glacé !).Huile essentielle biologique de Menthe Poivrée - 5mL, 10mL ou 30mL Menthe Poivrée - Huile essentielle - ABIESSENCE Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

---

Menthe Poivrée - Huile essentielle - ABIESSENCE Nom botanique : *Mentha piperita* L. Var Piperita Parties utilisées : Sommités Mode d'obtention : Distillation à la vapeur d'eau Famille : Lamiacées Particularité de la plante : Hybride de la menthe aquatique et de la menthe verte, c'est une plante vivace à rhizome long et rampant. Cette plante pérenne et herbacée aime un sol frais, argileux. La menthe poivrée possède une tige quadrangulaire de 30 à 90 cm de hauteur légèrement teintée de rouge pourpre portant des feuilles ovales, aiguës et opposées d'un beau vert. Ses fleurs mauves apparaissent en épis serrés et courts sur les sommités. Arôme : Pénétrant, frais, un peu piquant avec une touche de réglisse, légèrement poivré, balsamique, facilement identifiable. Principaux composants :- Menthol (30,00 à 57,00%)- Menthone (11,00 à 36,00%)- Isomenthone (1,00 à 10,00%)- Néomenthol (? 8,00%)- Cinéol 1,8 (Eucalyptol) (2,00 à 8,00%)- Menthyl acétate (2,00 à 8,00%) Allergènes : Limonène, Linalol. Précaution d'emploi : En massage, on l'utilise localement sur de petites surfaces à cause de son effet « glaçant ». En diffusion, attention aux yeux. Pas de diffusion intensive et prolongée. L'associer à d'autres huiles essentielles, pour en atténuer ses effets. Elle est déconseillée aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes, allaitantes, personnes âgées et avant le coucher à cause de l'effet excitant. Déconseillée dans le bain. Propriétés thérapeutiques principales : - Anti-infectieuse, bactéricide, virucide.- Stimulante digestive et hépato-pancréatique.- Tonique, hypertensive.- Antalgique, anesthésiant (effet glacé !). Indications principales : Son action anti-infectieuse est bénéfique pour combattre les sinusites, rhinites, otites, laryngites et pour aider à traiter un zona, une névrite virale, des prurits eczémateux. Cette huile essentielle est précieuse pour stimuler la digestion, soulager les nausées, les envies de vomir... En cas d'aérophagie, gastralgie, ulcère, colites spasmodiques et inflammatoires... Elle calme rapidement les migraines et céphalées, les névralgies et même les sciatiques. On utilise ses effets tonifiants pour stimuler les fonctions neurovégétatives, pour dynamiser le physique et l'intellect. Propriétés et indications thérapeutiques secondaires : - Anti-inflammatoire intestinale et urinaire.- Décongestionnante prostatique.- Emménagogue (favorise les règles). Elle est utile pour aider à soulager une prostatite, une cystite, des coliques néphrétiques. Conseils d'utilisations Usage interne : Pour dynamiser l'état général, prendre 1 à 2 gouttes sur un comprimé neutre ou diluées dans du miel ou dans un peu d'huile d'olive, 2 fois par jour. Pour dynamiser la digestion ou soulager des nausées, faire de même ou mettre une trace d'huile pure sur la langue. Associer les huiles essentielles de Citron, Basilic. Exceptionnellement sur un demi-sucre. Usage externe sur la peau : on peut l'utiliser pure sur une zone très localisée et chez un adulte, au niveau des tempes pour les maux de tête. Mais la plupart du temps, il est recommandé de la diluer dans une huile végétale de jojoba, d'amande douce ou autre. En moyenne, 2 à 4 gouttes maximum, dans 1 cuillère à café d'huile végétale. En friction ou en onction sur les tempes, le front, derrière les oreilles, la nuque pour soulager les migraines, céphalées, sinusites. Sur le ventre, associé au basilic, en cas de spasmes intestinaux d'origine nerveuse. Sur un muscle, sur un hématome, sur les pieds échauffés pour avoir un effet rafraîchissant. En diffusion : pas plus de 5 % d'huile essentielle de Menthe poivrée dans un mélange d'huiles essentielles à diffuser. Associer celles de Citron, Eucalyptus, Ylang-ylang, Lavande... On peut respirer quelques gouttes sur un mouchoir pour aider à traiter des infections rhino-pharyngées, des sinusites... Associations possibles : Les huiles essentielles pour la digestion, Citron, Basilic, Camomille. Dans les états infectieux, celles de Ravintsara, Tea Tree, Niaouli. Contre les douleurs musculaires, articulaires, Eucalyptus citriodora, Lavande, Romarin camphré, Pin sylvestre. Conseils soins de beauté : 1 trace d'huile essentielle de Menthe poivrée pure sur la langue après le brossage des dents rend l'haleine fraîche (bien mieux que le chewing-gum). En cuisine : Elle donne un parfum puissant et une saveur rafraîchissante. 1 à 2 gouttes seulement dans : jus de tomates, gaspacho, crudités, concombre, omelette, laitages, plats de viande blanche, poissons, tajines, taboulé, légumineuses, currys... Elle accompagne agréablement la mousse au chocolat, le chocolat noir en général. Bonne alliance avec la coriandre. Pour une boisson rafraîchissante et digestive : 1 goutte dans une eau citronnée et du miel. Le bon conseil de Joël : En cas de nausées, de mal des transports, 1 goutte d'huile essentielle de Citron et 1 goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée dans du miel, un demi sucre ou sur un comprimé neutre. Effet immédiat. Pour démarrer une journée de façon tonique, appliquez une goutte de menthe poivrée et une goutte de laurier sur le front et au creux des poignets avec un peu d'huile de soin. La recette du naturo : Pour anesthésier une douleur, par exemple un gros hématome, un pincement dorsal, une contracture, une douleur dentaire, une piqûre... Appliquer 2 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée en effleurement localisé. Puis, sur un hématome ou une piqûre, mettre 2 gouttes d'huile essentielle d'Hélichyse ou de Lavande. Pour faire disparaître un hoquet persistant, 1 goutte d'huile essentielle pure de Menthe poivrée de chaque côté de la 5ème vertèbre cervicale. Remarque : "la menthe n'est pas l'antidote absolu qu'on a voulu en faire face à l'homéopathie" précise le docteur homéopathe Alain Horvilleur. Il conseille seulement d'éviter de l'absorber au moment d'une prise médicamenteuse car elle contracte les vaisseaux de la bouche et retarde l'effet du traitement. Donc mieux vaut une heure avant ou une heure après.

## Description