

Mentha piperita

Propriétés

- Tonique et stimulante (digestif, cardiaque, pancréatique, hépatique et nerveuse) +++
- Cholagogue et cholérétique +++
- Anesthésique, analgésique +++
- Anti-inflammatoire urinaire et intestinale ++
- Antibactérienne, antifongique, antivirale ++
- Hormon like: empêche la montée de lait et favorise les règles



Utilisations

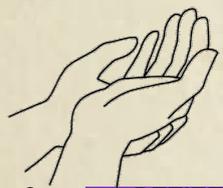
- Digestion, nausées, vomissements, gaz, ballonnements, spasmes digestifs, bonne haleine (voie orale)
- Migraines, maux de tête (voie cutanée sur les tempes)
- Mal des transports, vertiges (voie cutanée, olfaction, voie orale)
- Douleurs, chocs, sciatique, goutte (voie cutanée)
- Fatigue, asthénie, hypotension (voie cutanée, olfaction)
- Cosmétique: pour son effet froid, à doser très légèrement dans les crèmes "jambes lourdes" ou dans les shampooing anti-pelliculaires
- Aromathérapie énergétique: pour "garder la tête froide"

Dangers et contre-indications

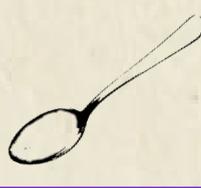
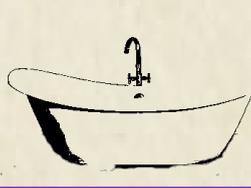
Interdit aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants (avant 6-8 ans), neurotoxique, abortive, hormon-like. Attention chez les personnes épileptiques. Elle peut provoquer l'hypothermie et le réflexe laryngé léthal chez les jeunes enfants

Un peu de chimie

Familles biochimiques principales: monoterpénols (menthol), cétones monoterpéniques (menthones)



Sur une PETITE surface



Voies d'administration

Dosages

- Massage thérapeutique: sur une PETITE surface (tempes, lobes d'oreille, doigt): 1 goutte pure pour un usage ponctuel ou dilué à 30% max
- Soins cosmétiques: très faible dilution, suivre la formulation d'un professionnel
- Voie orale: 1 goutte sur un support ou sur la langue pour un usage ponctuel
- Cuisine: à éviter
- Diffusion: en mélange avec d'autres HE, 15% max (neurotoxique, agressive pour les yeux)

L'huile essentielle de Menthe poivrée a la particularité de créer un "effet froid" qui peut provoquer une hypothermie lorsque l'huile essentielle est appliquée sur une grande surface de peau (ex dans un bain). Chez les jeunes enfants, elle peut provoquer un réflexe laryngé léthal.

