



MENTHE POIVREE

Son odeur en diffusion aérienne :

Herbacée, menthe fraîche, fragrance vivifiante et puissante. C'est une huile très agréable pour diffuser dans la maison. huile essentielle, huiles essentielles

Principales propriétés :

Anesthésiante, antalgique, Tonique.

Elle calme les démangeaisons diverses

Efficace contre le mal du transport et l'indigestion, elle est conseillée également contre les migraines et les maux de tête.

Lutte contre les sinusites et otites, les hépatites virales, la cirrhose.

Efficace en cas de prostatite (chez l'homme) , et favorise les règles (chez la femme) - Elle calme les colites néphrétiques.

Autres cas : Chocs, traumatismes, fatigue mentale ou physique

- **Pays d'origine de la plante :** Inde
- **Partie de la plante utilisée :** Toutes les parties aériennes
- **Processus d'extraction :** Distillation complète par entraînement à la vapeur d'eau
- **Toutes les Propriétés générales :** Tonique, stimulant cardiaque, décongestionnant, antalgique, anti démangeaisons, anesthésique, Bactéricide, anti inflammatoire, Expectorant, Emménagogue.
- **Précautions :** Pour le bain, utilisation d' un dispersant. Pas d'utilisation en massage pour les femmes enceintes ou les enfants en dessous de 6 ans, et mélanger avec une huile de massage à environ 10% .
- **Le petit plus :** Excellente en parfumerie, odeur très fine

RECETTES / UTILISATION / ASTUCES :

Nausées, vomissements, mal de mer (D. Baudoux) : A chaque apparition d'une nausée 4 à 6 gouttes du mélange sous la langue. 6 prises par jour maximum.

- Huile essentielle menthe poivrée 30 gouttes
- Huile essentielle basilic exotique 30 gouttes

- Huile essentielle camomille romaine 10 gouttes
- Huile végétale noyaux d'abricot 50 gouttes

Mauvaise haleine : 1 goutte de chaque Huile essentielle sur un comprimé neutre à avaler 3 fois par jour et dès que le besoin s'en fait sentir.

- Huile essentielle menthe poivrée
- Huile essentielle citron
- Huile essentielle basilic

Urticaire : 2 à 6 gouttes en applications locales sur la zone sensible, à répéter à volonté selon le besoin.

- Huile essentielle camomille noble 15 gouttes
- Huile essentielle eucalyptus citronné 10 gouttes
- Huile essentielle menthe poivrée 5 gouttes
- Huile végétale calendula 70 gouttes

En cas de petite fatigue à effacer : Faites un mélange de Basilic Exotique, Lemongrass, Menthe Poivrée, et mettez quelques gouttes sur votre mouchoir pour en humer l'odeur.

Douleurs Cervicales et nuque - Bosson : En massage local

- 8 gouttes d'huile essentielle d'Elemi
- 2 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée
- 1 Goutte d'huile essentielle d'encens

Douleurs articulaires : Massez les endroits douloureux avec le mélange

- 3 ml d'HE d'Eucalyptus Globulus
- 3 ml d'HE de Gaultherie Couchée
- 3 ml d'HE de Menthe Poivrée
- 10 ml d'Huile Végétale d'amande douce

Rhumatisme et arthrose : 5 gouttes du mélange en application locale

- 1 ml d' HE de Gaultherie Couchée
- 1 ml d' HE d' Ajowan
- 1 ml d'HE d'Eucalyptus
- 2 ml d'HE de Menthe Poivrée
- 2 ml d'HE de Lavandin
- 2 ml d'HE d' Helichryse
- 80 ml d'Huile Végétale d'Arnica

Anti odeur de la maison : Bien secouer et laisser reposer 24 heures pour faire travailler le mélange. A pulvériser comme un spray

- 5 ml d' HE de Lemongrass
- 5 ml d' HE de Menthe Poivrée
- 10 ml de solution alcoolique

Sinusite : 4 gouttes sur le front sans en faire tomber dans les yeux 6 fois par jour pendant 3 jours

- 2 ml d' HE de Mandravasarotra
- 0,5 ml d'HE de Menthe Poivrée
- 2 ml d' HE de TeaTree
- 10 ml d'Huile Végétale de noisette

Mal des transports : 2 Gouttes sur la moitié d'un morceau de sucre en cas de besoin et avant le départ.

- 3 ml de Petit grain bigarade
- 3 ml de Menthe poivrée

Fatigue Physique : 4 Gouttes du mélange dans le bas du dos matin et midi pendant une semaine

- 2 ml d' HE de Pin Sylvestre
- 1 ml d' HE de Poivre Noir
- 1 ml d' HE de Menthe Poivrée

Trouble de la mémoire, difficulté de concentration (D. Baudoux) : 2 gouttes du mélange sur un quart de morceau de sucre matin et midi avant les repas

- 1 ml d'HE de Pin Sylvestre
- 2 ml de Basilic Exotique
- 2 ml de Menthe poivrée

Pour acheter ce produit, rendez vous sur <http://www.vie-en-zen.com/21-huile-menthe-poivree.html>

Cette fiche technique imprimable est proposée gratuitement par www.vie-en-zen.com : Votre boutique d'huiles essentielles haut de gamme, diffuseurs, fontaines et objets de relaxation à prix zen