

Menthe des champs (mentha arvensis L.)

Huile essentielle Bio

Origine: Inde; Chine

Organe distillé: sommités fleuries

Principes actifs:

menthol: $\pm 60\%$

menthone: $\pm 20\%$

limonène: $\pm 4\%$



La menthe arvensis ou menthe des champs fait partie des cinq espèces de menthes authentiques, espèces qui elles-mêmes s'hybrident spontanément si elles poussent à proximité les unes des autres. C'est principalement de la menthe arvensis qu'est extrait le menthol car elle en contient beaucoup. Cette espèce est plus particulièrement cultivée et exploitée en Inde, en Chine et au Vietnam.

Propriétés.

- Densité à 20°C : 0,890 à 0,910
- Indice de réfraction à 20°C : 1,456 à 1,465
- Pouvoir rotatoire à 20°C : -40° à -10°
- Point éclair : +87°C
- Aspect : liquide mobile limpide (cristallise à basse température)
- Couleur : incolore à jaune pâle
- Odeur : mentholée et forte

Utilisateurs :



Mode d'utilisation :



Risques :



Propriétés

Antalgique, anesthésiante**** : (aide à supprimer la douleur par une action refroidissante intense).

Anti céphalique*** : (lutte efficacement contre les maux de tête).

Hypertensive, vasoconstrictrice*** : (le menthol par son action vasoconstrictrice augmente la tension artérielle).

Stimulante hépato digestive, anti acide*** : (favorise la digestion et le fonctionnement du foie).

Décongestionnante muqueuses*** : (aide à libérer les voies respiratoires, favorise la respiration en donnant une impression de fraîcheur).

Antibactérienne** : (empêche le développement des bactéries).

Pour quel problème et comment l'utiliser.

Douleurs dentaires : en bain de bouche : mélangez 3 gouttes HE menthe des champs dans 12 gouttes de Disper. Diluez ce mélange dans un demi-verre d'eau tiède et faire le bain de bouche.

Maux de tête, douleurs, choc : voie cutanée : 1 goutte sur la zone sensible. Pour une surface importante, diluez 3 gouttes d'HE menthe des champs dans 15 gouttes HV de nigelle ou d'amande douce. Appliquez sur la partie douloureuse.

Sinusite aigue : voie cutanée : dans un flacon compte goutte. Mélangez 1ml HE eucalyptus radié + 0,5ml HE menthe des champs + 0,5ml HE eucalyptus citronné + 0,5ml HE poivre noir + 2,5ml HV de nigelle. Agitez avant utilisation. 2 gouttes du mélange sur le front 4 fois par jour pendant 3 jours.

Nausée, vomissements, mauvaise haleine : voie orale : 1 goutte HE menthe des champs + 1 goutte HE citron sur un demi-sucre ou une cuillère à café de miel.

Rafrichissant, désinfectant atmosphère : en diffusion : dans un flacon compte goutte, mélangez 1ml HE palmarosa+ 1ml HE pamplemousse +1 ml HE menthe des champs. Homogénéisez le mélange avant chaque utilisation. Versez dans votre diffuseur le nombre de gouttes recommandé par le fabricant du diffuseur. Diffusez par périodes d'une demi-heure.

Rhumatisme, arthrite : voie cutanée : 3 gouttes HE menthe des champs diluées dans 6 gouttes HV de nigelle. En friction sur la partie douloureuse (attention : effet réfrigérant puissant).

Autres précautions.

Avis médical

- Veillez à demander un avis médical avant utilisation pour les asthmatiques.
- Pour les femmes enceintes, l'utilisation de l'huile essentielle de Menthe des Champs est possible en diffusion diluée, en ingestion ou en application cutanée diluée sur avis médical.

Pouvoir abortif

L'huile essentielle de Menthe des Champs est fortement abortive.

Application cutanée

- Veillez à diluer l'huile essentielle de Menthe des Champs à 15% dans une huile végétale avant toute application cutanée (15% d'huile essentielle pour 85% d'huile végétale).
- Elle possède une action réfrigérante si elle est appliquée sur une grande surface.

En diffusion

Il ne faut pas diffuser cette huile essentielle pure : diluer entre 10 et 15% dans d'autres huiles essentielles.

Composants allergènes

L'huile essentielle de Menthe des Champs contient deux composants biochimiques allergène :

- limonène (2 à 5%) ;
- linalol ($\leq 0,5\%$).

Note : Il est préférable de tester l'huile essentielle avant de l'utiliser (deux gouttes au creux du coude pendant au moins 24 heures afin de vérifier qu'il n'y a pas de réaction).

Cristallisation

L'huile essentielle de Menthe des Champs peut former des cristaux plus ou moins importants à température ambiante. Cela n'altère en rien sa qualité et ses propriétés. Il suffit de réchauffer le flacon en le tenant dans ses mains quelques minutes pour que l'huile se liquéfie à nouveau.