

Menthe Poivrée (Mentha Piperita)

huile essentielle bio.

Origine: France; Bulgarie; Grèce; Inde

Organe distillé: Sommités fleuries

Spécificités Biochimiques

menthol: 30 à 55%

menthone: 12 à 32%

1,8-cinéole: 3 à 14%

isomenthone: 1 à 10%

acétate de menthyle: < 10%

néomenthol: < 10%



Caractéristiques :

Pouvoir rotatoire à 20°C: -28° à -12°

Rendement : 0,20 à 0,60% (plante fraîche) ; 1 à 3% (plante sèche)

Densité à 20°C: 0,900 à 0,916

Indice de réfraction à 20°C:

Point éclair : 75°C

Caractéristiques organoleptique : aspect : *liquide, mobile, limpide.* Couleur : *incolore à verdâtre pâle.* Odeur : *herbacée, mentholée.*

Utilisateurs :



Femme enceinte -6 mois



nourisson -6 mois



enfants



femme allaitante



adultes et ados

Mode d'utilisation :



Cutanée



orale



olfactive



inhalation



diffusion

Risques importants :



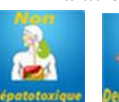
Oestrogène-like



Neurotoxique



irritant peau



Hépatotoxique



Dermocaustique



Photosensibilisant

Propriétés :

Antalgique locale**** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est un antidouleur par "effet froid" agissant ainsi contre les douleurs musculaires, les coups, les névralgies et les maux de tête. Elle anesthésie légèrement la muqueuse stomacale empêchant ainsi les nausées et vomissements.

Antibactérienne*** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est un bactéricide efficace contre les micro-organismes suivants : le staphylocoque doré, le streptocoque responsable de maladies pulmonaires, le colibacille responsable de maladies digestives et urinaires.

Antivirale** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est un antiviral puissant. Elle détruit notamment les virus responsables des herpès.

Cholagogue et cholérétique*** (menthone) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin (cholagogue) et la sécrétion de la bile par le foie (cholérétique).

Propriétés (suite)

Anti-inflammatoire***(menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée empêche les substances pro-inflammatoires de se former et agit ainsi sur les inflammations à répétition sur l'arbre respiratoire et le côlon.

Antispasmodique** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée supprime les spasmes digestifs et intestinaux agissant sur le sphincter d'Oddi et sur les contractions musculaires de l'intestin grêle (ballonnements, crampes d'estomac, nausées postopératoires).

Antiparasitaire** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est un antiparasitaire intestinal qui agit principalement contre la shigellose, une gastro-entérite aiguë.

Elle est également : tonique et stimulante, anticatarrhale, expectorante et mucolytique, hormon-like (elle favorise les règles).

Pour quel problème et comment l'utiliser :

Note : en raison de risques d'irritation, pour l'utiliser par voie cutanée, la mélanger à une huile végétale à 10 ou 15% (15% HE + 85% HV). Peut être utilisée pure sur très petite surface.

Douleurs et migraines : Voie cutanée : 2 gouttes pures en massage sur les tempes et le front, dès que nécessaire. (Attention aux yeux !)

Nausées et vomissements, maux de transport (pour les enfants de + de 6 ans) :

Voie orale : 1 goutte pure sous la langue. En inhalation : respirer directement le flacon, dès que nécessaire.

Digestion difficile, crises de foie, stimulation des organes d'élimination (foie, intestins et reins).

Voie orale : 2 gouttes sur un sucre, à mélanger dans une infusion, après le repas, dès que nécessaire, en prise unique. Egalement pour le syndrome du colon irritable (voir dossier synergies).

Douleur dentaire : quelques gouttes pour calmer la douleur (effet rapide et durable)

Fatigue, épuisement : 1 goutte d'HE menthe poivrée + 1 goutte d'HE ravintsara sur un sucre ou un comprimé neutre.

Mauvaise haleine : 1 goutte HE menthe poivrée sur un demi-sucre ou un comprimé neutre après chaque repas.

Contre indications et précautions :

Contre-indications : Ne pas utiliser cette huile essentielle sur une longue durée sans l'avis d'un thérapeute. Une dose excessive ingérée peut provoquer une gêne respiratoire, des convulsions ou un syndrome épileptiforme et peut avoir une action stupéfiante. Elle peut être légèrement néphrotoxique et hépatotoxique après ingestion à forte dose et sur une longue durée. Elle peut provoquer des ictères (jaunisse) chez les personnes déficientes en enzyme G6PD. L'huile essentielle de Menthe Poivrée ne doit pas être utilisée en cas de lithiase biliaire, d'inflammation de la vésicule biliaire, de troubles hépatiques graves et lors de problèmes cardiovasculaires importants. Eviter tout contact avec les yeux !! Elle est irritante pour les muqueuses oculaires. Si contact, rincer l'œil avec de l'huile végétale, l'eau ne sera d'aucune efficacité.

En diffusion : Ne pas diffuser l'huile essentielle de Menthe Poivrée pure, il faut la diluer entre 10 et 15% dans d'autres huiles essentielles. Les femmes enceintes de plus de 3 mois peuvent l'utiliser en diffusion atmosphérique diluée.

Composants allergènes :

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