

## Menthe poivrée :

### lamiacées

Distillation des parties fleuries à la vapeur d'eau basse pression de plantes en culture biologique.



photo wikipedia

### Mode d'utilisation:

- 2 à 6 gouttes par jour en 3 fois sur un support neutre amande (imbibez la peau de l'amande et mangez, sur un sucre, cuillerée d'huiles olive ,,)
- en externe: diluer dans une huile végétale (3 gouttes dans une demi cuillère à café d'huile végétale) en friction (voir indications)

**Nom latin :** *mentha x piperita* L, (le x signifie qu'il s'agit d'une plante hybride, d'un croisement entre *mentha spicata* et *aquatica*)

**Etymologie,** la Mitcham et la plus réputée, et se cultive dans le Canton de Surrey, En France on la nomme Franco-Mitcham sa qualité et de même niveau que l'Anglaise, Menthe viendrait du Grec *menos-theon* ; soin des Dieux .

### Composition :

- Monoterpénols; menthol
- esters : cétone: menthone oxydes : 1,8 cinéole

le Mythe ; la nymphe *Minthe* jalouée par *Prospérine*, l'épouse de Pluton l'aurait transformée en menthe sauvage par jalousie !

### Propriétés :

- Tonique et stimulant cardiaque ,digestive, pancréatique et nerveuse
- décongestionnant nasal, hépatique et prostatique
- anesthésique et antalgique, anti prurigineuse (calme les démangeaisons)
- Rafraîchissante
- bactéricide, fongicide
- **anti-inflammatoire** intestinale, mucolytique
- emménagogue : favorise les règles

### Indications :

#### système digestif :

- Insuffisance hépato-pancréatique, hépatites virales, cirrhoses, coliques hépatiques
- indigestion, dyspepsie, nausées, vomissements, flatulence
- mal des transports , vertige , haleine
- **système ostéo-articulaire et musculaire**
- Névralgie, sciaticque, arthrite, rhumatismes, tendinites, **voir notre synergie' Tandy'**
- Zona, herpès, névrite virales
- Malaria
- **système ORL :**
- Rhinites, sinusites, otites,

- Cystites,colites,prostatites,colites néphrétiques
- Prurits(urticaires eczéma,varicelle)
- Hypotension
- **système nerveux**
- Choc,traumatisme
- Asthénie(fatigue)physique , mentale et sexuelle.  
migraines,céphalées

**Divers :**

Note de tête :

- mental : inspirant et rééquilibrant
- physique:stimulant et régulateur
- Odeur forte pénétrante fraîche ...poivrée...