# Menthe poivrée :

# Famille ;

**Lamiacées**

Distillation des parties fleuries et feuilles a la vapeur d’eau basse pression de plantes en culture biologique.(Tiranges)

# Mode d'utilisation:

Photo wikipedia

* 2 a 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’huile d’olive ,,,)
* en externe: diluer dans une huile végétale (3 gouttes dans une demi-cuillère à café d’huile végétale) en friction (voir indications)
* Synergie douleurs articulaires avec eucalyptus citriodora Gaulthérie, romarin camphré,

**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 la Canton de Surrey, En France on la nomme Franco-Mitcham sa qualité et de même niveau que l' Anglaise,

Menthe viendrai du Grec menos-theon ; soin des Dieux.la nymphe MINTHA

En theorie du latin mens , mentis,signifiant l esprit , la menthe a la réputation de stimuler l esprit.

-le Mythe ;la nymphe Minthe jalousée par Prospèrine,l' épouse de Pluton l' aurai transformée en menthe sauvage par jalousie !

D ailleur Bernard Bertrand dans son ouvrage ‘ parfum de menthe’nous donne ce poeme

>Si un homme ea les hautes mulles

Et qu’il soit jaloux de sa femme ,

Pour ce qu il a meschantes bulles

Dont elle se se plaind et le blasme (baume de menthe )

Et luy en frottez les genoux

Entre les deux, et, sus mon âme

Il ne sera jamais jaloux. »

Dans les croyances et traditions la symbolique de la menthe était selon les dosage calmante ou existante ,il semble que la science ai confirmée ce point avec l etude des molécules aromatique et les propriétés particulières liées aux *Cétones* qui ,a faible dose ont un effet calmant ; et deviennent existantes a forte dose ou usage prolongé ce qui est le cas de la camomille romaine notamment

D ou le respect des dosages .

# Composition :

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

# Propriétés :

* Tonique et stimulant cardiaque, digestive, action sur le pancreas, et nerveuse
* décongestionnant nasal, foie et prostate
* effet froid endors la douleur calme les démangeaisons
* Rafraîchissante
* Action sur les bactéries, les champignons
* **anti-inflammatoire** intestinale, et sur les bronches
* favorise les règles

# Indications :

**système digestif :**

* Insuffisance du foie du pancréas,, coliques
* indigestion, nausées, vomissements, flatulences mauvaise digestion
* mal des transports, vertige, haleine

# système ostéo-articulaire et musculaire

* douleurs articulaires divers et variés ***voir notre synergie' Tendy'***
* Maladies de peau liées a un virus, ou a une maladie d’origine nerveuse,
* Malaria

# système ORL :

* problèmes respiratoires, maladies de l’hiver refroidissements
* 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...