

L'huile essentielle de Menthe Poivrée

L'huile essentielle de Menthe Poivrée est fortement concentrée en menthol, menthone, 1,8-cinéole et isomenthone. Ces différentes molécules lui confèrent les propriétés principales suivantes :

- **Antalgique Local +++** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est un anti-douleur 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.
- **Tonique, Stimulant Général +++** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est hypertensive, elle stimule le muscle cardiaque par son action cardiotonique. Elle est aussi neurotonique et améliore ainsi la vigilance, la concentration.
- **Antibactérien ++** (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.
- **Antiviral ++** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est un antiviral puissant. Elle détruit notamment les virus responsables des herpès.
- **Antifongique ++** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est active sur les champignons à l'origine d'infections pulmonaires, d'infections cutanées, et de candidoses (oro-pharynx, tube digestif, flore vaginale).
- **Antiparasitaire ++** (menthol) : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est un antiparasitaire intestinal qui agit principalement contre la shigellose, une gastro-entérite aiguë.
- **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 post-opératoires).
- **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.
- **Cholagogue, 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).

Précautions d'utilisation

Vigilance ! La puissance de cette huile essentielle nous rappelle qu'elle ne doit pas être utilisée à la légère. Bien que l'huile essentielle de Menthe Poivrée soit utilisable dans toutes les **voies d'administration**, elle est interdite aux femmes enceintes et allaitantes, aux bébés et aux enfants de moins de 6 ans. Elle est en outre **oestrogène-like** et **contre-indiquée** pour les personnes épileptiques. Elle contient très peu de composants potentiellement allergènes, avec moins de 4 % de limonène et de linalol.

UTILISATEURS AUTORISÉS



Adultes et Ados



Enfants - de 6 ans



Femmes enceintes & allaitantes



Bébés - de
3 ans

COMMENT L'UTILISER



Voie cutanée



Voie orale



Inhalation



En diffusion

RISQUES D'UTILISATION



Irritante pour la peau



Neurotoxique



Oestrogen-like

AUTRES PRÉCAUTIONS

Application cutanée L'huile essentielle de Menthe Poivrée est irritante pour la peau, il est donc préférable de la diluer entre 10 et 15 % si on l'applique sur une grande surface (10-15 % d'huile essentielle et 85-90 % d'huile végétale). Pour les enfants de 7 à 15 ans, il est recommandé de la diluer à 5 %.

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.

Contre-indications ; Ne pas utiliser cette huile essentielle sur une longue durée sans l'avis d'un thérapeute. 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, d'hypertension et lors de problèmes cardiovasculaires importants.

Eviter tout contact avec les yeux !! Elle est irritante pour les muqueuses oculaires. Si contact, rincer l'oeil avec de l'huile végétale, l'eau ne sera d'aucune efficacité.

Composants allergènes L'huile essentielle de Menthe Poivrée contient peu de composants biochimiques allergènes. limonène ($\leq 5\%$) linalol ($\leq 0,5\%$).