

Nom botanique : Mentha piperita

Nom INCI : Mentha piperita oil

Qualité : 100% pure et naturelle

Culture : Culture biologique certifiée par Ecocert

Mode d'extraction : Distillation par entraînement à la vapeur d'eau des parties aériennes fleuries

Propriétés organoleptiques :

- Aspect : liquide
- Couleur : jaune pâle
- Odeur : mentholée, puissante



Huile essentielle
de Menthe poivrée



Modes d'utilisation :

Application cutanée (AC)

Bain (B)

Cuisine (C)

Diffusion (D)

Massage (M)

Important

Dosage huiles essentielles : 30  = 1ml

En savoir plus...

La menthe poivrée, est le résultat de l'hybridation entre la menthe aquatique et la menthe verte. Originaires du Moyen-Orient, elle est cultivée un peu partout, des États-Unis à la France.

Principales propriétés :

- Antalgique
- Digestive et anti-spasmodique
- Rafraîchissante

Indications :

- Sciatiques, arthrites, rhumatismes, tendinites, migraines...
- Indigestion, nausées, ballonnements, Mal des transports
- Soins des jambes lourdes et pieds gonflés, Gels douche toniques

Recettes Express :

- AC** ▪ **Remède contre les rhumatismes**
15 gouttes d'HE de menthe poivrée + 15 gouttes d'HE de gaulthérie couchée + 30 ml d'HE d'eucalyptus citronné + 98 ml de macérât de millepertuis.
- AC** ▪ **Remède contre les digestions difficiles**
(application sur le ventre)
3 gouttes d'HE de menthe poivrée + 3 gouttes d'HE de basilic tropical + 9 ml d'HV de noisette.
- AC** ▪ **Brume express rafraîchissante**
30 gouttes d'HE de menthe poivrée + 99ml d'HA de fleurs d'oranger.

La menthe poivrée côté petits maux...

- Traitement des dermatites, urticaires et eczéma.

La menthe poivrée côté cuisine...

- Idéal pour confectionner de délicieuses boissons fraîches, agrémenter un thé ou une infusion, parfumer les salades de fruits ou desserts au chocolat.

Le saviez-vous ?

- L'huile essentielle de menthe poivrée peut être utilisée pour combattre la mauvaise haleine, à raison d'une goutte dans un demi-verre d'eau, pour rincer la bouche.

Conservation :

Au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Précautions d'emploi :

Utiliser sur une courte période. Ne pas utiliser pure. Éviter le contact avec les yeux. .

Contre-indications :

Déconseillée chez la femme enceinte, qui allaient, les sujets épileptiques, les personnes âgées et les enfants de moins de 6 ans.



Type de recette : Hygiène buccale



Préparation



Coût



Difficulté

Dentifrice fraîcheur intense à la menthe

Ingrédients :

- 16 cuillères à soupe d'hydrolat aromatique de menthe poivrée bio
- 12 cuillères à soupe d'argile blanche
- 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée bio
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron bio
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Une cuillère à soupe non métallique
- Une petite cuillère non métallique

Flaconnage recommandé :

- Pot de 50ml ou tube dentifrice de 50ml

Mode opératoire :

- 1- Mettre dans un bol l'argile puis l'hydrolat, et remuer à l'aide de la petite cuillère non métallique.
- 2- Ajouter les deux huiles essentielles, le bicarbonate de soude et l'extrait de pépins de pamplemousse, puis remuer à nouveau.
- 3- Transvaser dans le pot.

Conseil d'utilisation :

Utiliser 1 à 3 fois par jour.

Conservation :

1 mois maximum dans des conditions optimales de conservation (à l'abri de la chaleur et de l'humidité).

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LES MIGRAINES :

- Mélanger dans un bol, 9ml de macérât de millepertuis avec la synergie d'huiles essentielles suivante : 2 gouttes de menthe poivrée + 2 gouttes d'estragon + 3 gouttes de lavande aspic + 1 goutte de gaulthérie couchée.
- Incorporer le mélange à un roll-on de 10 ml.
- Appliquer sur les tempes ou les méridiens oculaires en cas de crise.

Les informations mentionnées sur ce document ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels compétents de la santé. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.