**LA MENTHE POIVREE  :** *Menthea x piperita*





**Les Conseils de mon pharmacien**



**La Menthe Poivrée (Mentha piperita)**

L’histoire de la menthe renvoie à une scène de ménage dans l’Olympe. Héra, furieuse de voir Zeus, son volage époux, serrer de trop près la nymphe Minthe, transforma sa rivale en plante sauvage, mais elle oublia de la priver de son odeur fraîche et tentante. Hippocrate et Aristote croyaient à tort que, née d’une nymphe lascive, la plante était aphrodisiaque. En fait, elle n’est que tonique et stimulante. On a retrouvé des feuilles de menthe dans les sarcophages en Égypte, et elle est mentionnée comme remède des maux d’estomac dans le Papyrus Ebers, le plus ancien traité médical connu. Cinq siècles avant J.-C., on la prescrivait à Babylone pour soulager les douleurs abdominales et, de nos jours, elle joue un rôle important dans l’industrie alimentaire. Les Romains en parfumaient leur vin à la façon dont, dans le monde arabe, on aromatise le thé. Amie des idées claires et de la logique, elle jouait le rôle de stimulant pour les étudiants auxquels Pline recommandait de se ceindre la tête d’une couronne de menthe tressée.

1. **Maux de tête et sinusite :** *adultes*

Déposez 1 goutte d’huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes (loin des yeux !) et les sinus frontaux et 1 goutte sur un comprimé neutre ,3 fois par jour en fonction du besoin.

Sinusite : 2 gouttes dans un bol d’eau frémissante en inhalation humide 3 fois par jour pendant 3 à 4 jours.

1. **Mal des transports :** *adultes et enfant >7ans*

1 goutte sur un comprimé neutre en fonction du besoin

et /ou respirez directement le flacon.

1. **Maux de ventre, troubles digestifs :**

*adultes et enfant >7ans*

1 goutte sur un comprimé neutre après chaque repas en fonction du besoin.

3 gouttes+10 gouttes d’huile végétale en massage du ventre après chaque repas en fonction du besoin.

1. **Fatigue physique et psychique :** *adultes et enfant >7ans*

2 gouttes sur un comprimé neutre en fonction du besoin et 2 gouttes sur un mouchoir à respirer fonction du besoin.

1. **Démangeaisons :** *adultes et enfant >7ans*

3 gouttes +10 gouttes d’huile végétale en massage sur la zone à traiter ,3 fois par jour en fonction du besoin.

/