

# Mentha piperita Ø

Teinture mère de menthe poivrée



## Menthe poivrée

*Mentha piperita*  
parties aériennes  
de la plante fraîche  
avant la floraison  
Labiacées  
Lamiaceae

## Essence de la plante

*Neutralisation de l'individuel, rafraîchissement, relaxation*

La menthe poivrée fait partie des plantes médicinales les plus utilisées. On la trouve souvent non seulement dans les infusions mais aussi dans les produits d'hygiène corporelle. Il existe manifestement un besoin largement répandu par rapport aux forces actives et essentielles de cette plante.

Le principal champ d'application de celle-ci est l'appareil digestif, de la bouche à l'estomac en passant par le pharynx. Les préparations à base de menthe poivrée possèdent un effet rafraîchissant, digestif et relaxant.

La menthe poivrée est fréquemment employée dans les produits d'hygiène de la bouche pour les effets neutralisants de son type d'essence. Il s'exprime dans notre haleine une note très personnelle déterminée par le type et la quantité de nourriture ingérée ainsi que par la qualité de notre digestion. Nos faiblesses personnelles (une mauvaise sélection de nos produits alimentaires) ou une digestion insuffisante peuvent être perçues dans notre haleine. Il se révèle, dans l'air que nous expirons, des «zones d'ombre» de notre individualité que nous préférons ne pas divulguer. C'est là que la menthe poivrée nous vient en aide avec sa force dominatrice capable de neutraliser d'autres essences. (Presque tous les dentifrices contiennent de l'huile de menthe poivrée ou du menthol, son principal composant.) Il n'existe aucun type de menthe poivrée à proprement parler. Nombreuses sont les personnes qui connaissent des moments où elles compensent un sentiment d'inquiétude par un accroissement de la prise alimentaire. D'autres ont pour réaction une perte d'appétit. Dans les deux cas, la menthe poivrée, avec son arôme vif et frais, est bénéfique.

C'est également un excellent remède contre la nausée. Si les processus de digestion se sont immobilisés, si

un repas pèse trop lourd sur l'estomac, alors les vertus neutralisantes et éliminatrices de la menthe font très rapidement effet.

## Champs d'application

Troubles spasmodiques dans la région gastro-intestinale ainsi que dans la vésicule et les voies biliaires, troubles du flux biliaire, nausées, vomissements, flatulences, inflammations gastro-intestinales aiguës et chroniques, en accompagnement de la mauvaise haleine

## Composition

Huile essentielle (menthol), tannins, flavonoïdes

## Effets

Antispasmodique, antifatulent, stimulant biliaire

## Posologie

Prendre 1 à 3 fois par jour 2 à 5 gouttes dans un peu d'eau.