

Mentha x piperita (Menthe poivrée)

Sommités fleuries



Utilisations :

Pathologies	Voies d'utilisation	Posologies	Synergies
Concentration, Asthénie	Cutanée	1 goutte pure ou diluée (3x/j) (poignet, voûte plantaire, plexus solaire, colonne vertébrale)	Géranium rosat, Lavande fine, Ravintsara, Tea tree
Céphalée, Migraine	Cutanée	2 gouttes pures ou diluées (3x/j) (tempes, front)	Lavande fine
	Orale	1 goutte sur support (3x/j)	
Cicatrice, Crevasse, Plaie	Cutanée	1 goutte pure ou diluée (3x/j)	Géranium rosat, Lavande fine, Ravintsara, Tea tree
Brûlure, Coup de soleil	Cutanée	1-2 gouttes pures (4x/j, puis 3x/j) ou diluées (3x/j)	Géranium rosat, Lavande fine, Tea tree
Démangeaison, Irritation	Cutanée	1 goutte diluée (2x/j)	Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Lavande fine, Tea tree
Piqûre	Cutanée	1 goutte diluée (4x pendant 1h, puis 2x/h, puis 1x/h, puis 3x/j)	Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Lavande fine, Tea tree
Diarrhée, Constipation, Ballonnement, Digestion difficile, Douleur abdominale	Cutanée	1 goutte diluée (3x/j) (plexus solaire, ventre)	Lavande fine, Ravintsara, Tea tree
	Orale	1 goutte sur support (3x/j)	
Nausée, Vomissement, Mal des transports	Olfactive	Respirer au flacon ou 1 goutte sur un mouchoir	/
	Orale	1 goutte pure (sous la langue)	
Douleurs ostéo-articulaire et musculaire, Mal de dos, Entorse, Tendinite, Coup, Hématome	Cutanée	1 goutte diluée (3x/j)	Eucalyptus citronné, Géranium rosat, Lavande fine, Ravintsara
Rhino-pharyngite, Bronchite	Olfactive	1-2 gouttes sur un mouchoir	Ravintsara, Tea tree
	Cutanée	1-2 gouttes diluées (3x/j) (poignet, voûte plantaire)	

Contre-indications : Femmes enceintes et allaitantes, enfants < 6 ans, pure chez les enfants