

# Mentha x piperita (Menthe poivrée)

## Sommités fleuries



### Utilisations :

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