



Mentha piperita

La menthe poivrée est une huile essentielle bien pratique à utiliser à la maison. Avec entre autres une action sur la digestion et sur les douleurs légères ou intenses, elle peut s'utiliser de manière très simple.

Tonique et stimulante de la digestion, vous pouvez utiliser cette huile essentielle pour des digestions difficiles, aigreurs d'estomac, ballonnements, crise de foie, nausée, vomissement et mal de transport.

L'huile essentielle de menthe poivrée :

- décongestionne le foie, stimule son activité,
- aide à reconstruire les cellules hépatiques,
- draine les organes d'élimination comme le foie, les reins et les intestins pour détoxifier l'organisme.
-

Elle stimule aussi le pancréas et aide à lutter contre les vomissements. Elle est ainsi "**anti-maux d'estomac**" et aide à digérer.

Digestion difficile, gros repas et crise de foie

En cas de digestion difficile, prenez une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur un comprimé neutre, dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive ou sur un 1/2 sucre.

Aigreurs d'estomac

En cas d'aigreurs d'estomac, mettez :

- 2 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine (ou noble),
- 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée,
- et 2 gouttes d'huile essentielle de basilic tropical.
-

sur un morceau de sucre ou dans une cuillère à café d'huile d'olive avant les repas.

Vous pouvez aussi ajouter 1 goutte de chacune de ces huiles essentielles diluées dans un peu d'huile végétale sur le plexus solaire après le repas et massez légèrement.

Contre-indications :
Femmes enceintes ou allaitantes
Enfants : - 7 ans
Prudence pour les personnes épileptiques et âgées