



Mes Essentielles
by Jean Charles Sommerard



Huile essentielle biologique 10ml ou 30ml MENTHE POIVRÉE

Son nom botanique :	Mentha Piperita
Sa famille :	lamiacée
Sa provenance :	France
Son mode d'extraction :	distillation à la vapeur d'eau
Sa partie distillée :	feuilles fraîches
Ses principes actifs ou chémotypes :	menthol, menthone, isomenthone, menthofurane, acétate de menthyle...
Son parfum :	note fraîche, mentholée, poivrée et légèrement réglissée
Sa couleur :	transparente à jaune pâle



L'HISTOIRE À PARTAGER

Très sensible aux variations de son environnement, l'huile essentielle de Menthe poivrée craint lumière, chaleur et froid. En cas d'angoisse, elle se crispe et se cristallise sous forme de paillettes. C'est pourquoi il faut la conserver à température ambiante.



SON ENVIRONNEMENT

Dotée de feuilles et de tiges vert foncé, la menthe poivrée préfère une exposition mi-ombragée avec un terre, fraîche et riche. Pour une récolte réussie avec des feuilles tendres, il est bon de couper la menthe poivrée de manière régulière. Généralement placées en bordures pour éviter leur extension, la récolte se fait sur plusieurs mois et peut varier de mars à octobre.



SUR LE PLAN AFFECTIF

Elle insuffle le souffle vital et poivre la vie. Toutefois, gare à celui ou celle qui l'approche sans précautions, elle est d'une nature glaciale ! Véritable courant d'air frais, elle clarifie vos pensées. A son contact, dépassez la fatigue et sortez du creux de la vague.



BIENFAITS

anti-infectieuse, broncho-dilatatrice (favorise la dilatation des bronches et aide à mieux respirer), tonique, circulatoire, vasoconstrictrice (resserre les vaisseaux sanguins), anti-migraine, antalgique, digestive, hépatotonique...

Hypothermisante en application, elle facilite le retour veineux et redonne une seconde vie aux jambes et pieds gonflés. Anesthésiante au contact, elle est plus forte que la douleur et dissipe miraculeusement les migraines.

Prudence : l'huile essentielle de Menthe Poivrée est très irritante, se laver les mains après chaque contact avec elle. Ne pas l'approcher des yeux, ni des endroits sensibles.

SES MODES D'UTILISATIONS :



Olfaction



Diffusion



Bain



Massage



Cuisine



Parfum



DES RECETTES À FAIRE SOI-MÊME

En olfaction :

Quelques respirations suffisent pour supprimer les nausées et éloigner le coup de blues!

En diffusion (Ne jamais diffuser pure) : Parfum « Jet Lag »

15 à 20 gouttes de Citron
7 à 10 gouttes de Pin sylvestre
3 à 5 gouttes d'Épinette noire ou Cyprés vert
2 à 3 gouttes de Menthe poivrée
C'est le plein d'énergie à respirer !

En bain de pieds uniquement... :

Mélangez 4 à 5 gouttes dans un demi-verre de base hydro dispersante (gel neutre, savon ou lait). Incorporez le mélange dans une bassine d'eau fraîche et faites trempette avec les pieds. Retrouvez la légèreté et le sentiment d'avoir des ailes ! Très utile pour vous rafraîchir l'été.

En massage :

Diluer 25 gouttes de la recette « Jet Lag » dans 3 cuillères à soupe d'huile végétale de votre choix. Se frictionner sous la plante des pieds, à la cheville et au genou contre la fatigue des jambes ou les pieds gonflés ou encore, en préventif, avant un voyage où l'on reste assis longtemps (avion, train, auto...).

Il est un bonheur simple !

En friction :

En application pure sur les tempes, 1 à 2 gouttes suffisent amplement pour vaincre la migraine. Pensez à vous laver les mains avec une matière savonneuse !

En interne :

Une demi-goutte d'huile essentielle à laper en cas de digestion difficile ou après l'aïoli. Retrouvez une haleine fraîche...

En cuisine : Le sorbet effet « choco after-eight »

8 à 10 gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée
125gr. de sucre de bouleau bio (xylitol)
1L d'eau
50gr de chocolat noir râpé

Mettre le tout dans une sorbetière et déguster.
Et comme dirait la célèbre chanson des Cool and the Gang « She's fresh »



AVERTISSEMENT

Les informations contenues sur ce site ne peuvent en aucun cas remplacer un avis autorisé. Avant toute automédication et dans le doute, consultez un médecin ou un pharmacien qualifié.