

Se soigner avec les huiles essentielles : la menthe poivrée

Cet article fait suite à une introduction disponible [ici](#).

Quelques infos :

La menthe poivrée est une herbe tenace qui renferme environ neuf ml d'huile essentielle pour 1 kg. Son huile est essentiellement composée de menthol et elle est connue pour ses capacités fortifiantes et digestives.

Elle pousse en Europe, en Asie, en Amérique du Nord et en Afrique du Nord.

La digestion

L'huile essentielle de menthe poivrée est un bon allié pour ce qui touche aux problèmes digestifs. Si vous avez quelques problèmes à digérer, ou bien si vous avez des ballonnements, il convient de mettre une à deux gouttes sur un sucre de canne et le laisser fondre sous la langue. Cela fonctionne aussi pour faire passer les haut-le-cœurs ! Petit plus, cela vous fera une bonne haleine. Vous pouvez donc en prendre aussi pour un rendez-vous !

Urticaire et mal de crâne

L'huile essentielle de [menthe poivrée](#) soulage ces deux maux en appliquant localement une à deux gouttes en massage.

Nez bouché

La menthe poivrée est utilisée aussi en inhalation, à respirer dans un mouchoir après y avoir déposé plusieurs gouttes. Si vous avez le nez encombré, cela le dégagera très vite.

Précautions

Attention, la menthe poivrée peut causer des problèmes très importants chez les tout-petits et cette huile est donc à proscrire avant 8 ans. Son utilisation est réservée à l'adulte et, comme la majorité des huiles essentielles, il faut éviter de l'utiliser chez les femmes enceintes.

Conclusion

L'[huile essentielle](#) de menthe poivrée est donc une huile à posséder dans sa trousse à pharmacie pour combattre les petits maux de tous les jours. Un tube se trouve à quelques euros et vous le garderez longtemps ! Nous verrons dans le prochain article d'autres [trucs de mamie](#) à base d'autres huiles essentielles.

About the Author

L'auteur est l'administrateur et webmaster d'un site de [remèdes de grand-mère](#).