

## La Menthe Poivrée

### Menthe poivrée - *Mentha x piperita*

Principes actifs essentiels :    Alcools terpéniques    45%  
    Cétones terpéniques    30 à 60%  
    Terpènes



Propriétés thérapeutiques :    Tonique et stimulante : cardiaque : hypertensive +++  
    digestive : cholagogue, cholérétique +++  
    neurotonique

Antalgique et anesthésiante puissante +++  
 Décongestionnante prostatique ++  
 Anti-inflammatoire intestinale et urinaire ++  
 Antivirale ++

Indications :                            Problèmes digestifs : nausées, vomissements, mal des  
    transports ++++

Hépatites virales, cirrhoses, ulcères ++  
 Asthénies, migraines, céphalées +++  
 Zona, névralgies, sciatalgies +++  
 Prurit : eczéma, urticaire ++  
 Coups, traumatismes ++

Contre-indications :                Bébés de moins de 36 mois, femmes enceintes ou allaitantes  
    Usage externe étendu, bain.

### Commentaires :