



Menthe poivrée TEINTURE

DIGESTION

Aide la digestion

NPN 80004423

FORMAT 50 ml

Chaque ml contient

Menthe poivrée	feuille fraîche	<i>Mentha x piperita</i>	1:3	302 mg	Biologique
Alcool 35 % à 40 %, certifié biologique					

POSOLOGIE

INTERVENTION : 0,5 ml, 4 à 6 fois par jour.

TRAITEMENT : 2 ml, 3 fois par jour, entre les repas.

MODE D'EMPLOI

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau, 15 à 30 minutes avant les repas. Lors d'un traitement à long terme, donner à raison de 6 jours sur 7.

MODE D'ACTION

La menthe poivrée est excellente pour favoriser la digestion et réduire les inconforts digestifs. Elle est très riche en menthol, un antispasmodique spécifique des muscles lisses du tractus digestif et des voies biliaires. Elle soulage donc les crampes abdominales et favorise un bon écoulement de la bile.

La menthe poivrée est carminative, elle réduit les gaz et les ballonnements, ce qui la rend utile lors de dyspepsie flatulente, d'indigestion et de syndrome du côlon irritable. Elle prévient la fermentation intestinale et stimule doucement le péristaltisme. Son action tonique sur l'estomac aide à soulager les nausées, les vomissements et le mal des transports. Elle est généralement efficace en cas de reflux et brûlements d'estomac, où il faut l'utiliser en doses réduites pour éviter qu'elle ait l'effet opposé et augmente l'irritation gastrique. Elle stimule les sécrétions gastriques et biliaires, active le mouvement de la bile et réduit la congestion et la stagnation du foie.

La menthe poivrée stimule la circulation sanguine, tonifie le cœur, calme les palpitations cardiaques et les maux de tête. Elle stimule doucement le système nerveux, calme et réduit la tension nerveuse. De plus, la menthe poivrée est antimicrobienne et elle agit sur les virus de l'herpès simplex, de l'influenza, sur la bactérie *H. pylori* et certains types de levures comme le *Candida albicans*. Elle est efficace pour traiter la mauvaise haleine. On peut aussi bénéficier de son action antispasmodique lors de dysménorrhée.

Les principaux constituants de la menthe poivrée sont des huiles volatiles (menthol, menthone, limonène), des composés phénoliques, des flavonoïdes, de l'acide rosmarinique, acide palmitique, acide linoléique, des caroténoïdes, des tanins, des principes amers, tocophérols, de la choline et du calcium.

ASSOCIATIONS FAVORABLES

ORME ROUGE en infusion non tamisée dans les cas d'irritation de l'estomac.

CAMOMILLE en infusion dans les cas d'irritation gastro-intestinale, de calculs biliaires et troubles nerveux.

FENOUIL en infusion lors de gaz, de ballonnements.

GINGEMBRE en teinture ou en infusion dans les cas de nausée, gastro-entérite, mal des transports.

DRASTIX dans les cas de rhume ou grippe.

COLONITHÉ pour les troubles inflammatoires du système digestif.

UTILISATIONS TRADITIONNELLES

Système digestif : digestion lente, colique, spasme, intestin irritable, maladie de Crohn, brûlements d'estomac, gastro-entérite, diarrhée, calculs biliaires, flatulence, ballonnement épigastrique, hoquet, atonie du tube digestif, vomissement, nausée, mal des transports.

Autres : migraine, mal de tête, fatigue, faiblesse générale, vertige, palpitations cardiaques.

HISTORIQUE

La menthe est utilisée depuis l'Antiquité, alors que les Romains et les Grecs s'en servaient dans la fabrication de sauces et de vins et en fabriquaient des couronnes lors des cérémonies. La menthe poivrée est un croisement entre la menthe douce et la menthe aquatique qui est apparu spontanément dans un jardin de menthe douce en Angleterre vers la fin du 17^e siècle. Elle est alors devenue populaire et c'est vers le milieu du 18^e siècle qu'on commence à en faire la culture commerciale. Au départ on l'employait pour traiter les calculs rénaux et biliaires, les troubles d'estomac et la diarrhée. Plus tard, son usage s'est généralisé à travers l'Occident et est maintenant principalement utilisée comme aromate et en parfumerie.

CONTRE-INDICATIONS

Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent, avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez ou si vous souffrez de calculs biliaires ou d'anémie.

INTERACTIONS

Aucune connue.

RÉFÉRENCES

- AHPA. Botanical Safety Handbook, 2nd Edition. Boca Raton: CRC Press; 2013.
- Badal R.M., Badal D., Badal P., Khare A., Shrivastava J., Kumar V. Pharmacological Action of *Mentha piperita* on Lipid Profile in Fructose-Fed Rats. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research* (2011), 10 (4): 843-848; 2011.
- Bezanger-Beauquesne L., Pinkas M., Torck M., Trotin F. *Plantes Médicinales des Régions Tempérées*, 2ème Édition. Paris : Maloine ; 1990.
- Blumenthal, Goldberg, Brinckmann. *Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs*. Newton: Integrative Medicine Communications; 2000.
- Bone Kerry. *A clinical Guide to Blending Liquid Herbs*. St. Louis: Churchill Livingstone; 2003.
- Boon H., Smith M. *The Complete Natural Medicine Guide to the 50 Most Common Medicinal Herbs*. Toronto: Robert Rose; 2004.
- Bove Mary. *An Encyclopedia of Natural Healing for Children and Infants*, 2nd Edition. Keats Publishing: New York; 2001.
- Brown Deni. *Encyclopedia of Herbs & their Uses*. New York: Dorling Kindersley Book; 1995.
- Christopher John R. *School of Natural Healing*. Provo: Christopher Publications; 1976.
- Felter H.W., Lloyd J. U. *King's American Dispensatory*. Portland: Eclectic Medical Publications; 1983.
- Foster S., Johnson L. R. *Desk Reference to Nature's Medicine*. Washington: National Geographic Society, 2006.
- Gagnon C., Lanctôt-Bédard V. *Materia Medica: Flora Medica*; 2009.
- Grieve M. *A Modern Herbal Vol. I & II*. New York: Dover Publications; 1971.
- Hoffmann David. *Medical Herbalism*. Rochester; Healing Arts Press; 2003.
- Holmes Peter. *The Energetics of Western Herbs*, Vol. 1, 3rd Edition. Boulder: Snow Lotus Press; 1997.
- McIntyre Anne. *Herbal Treatment of Children*. London: Elsevier; 2005.
- McKay D.L., Blumberg J.B. A Review of the Bioactivity and Potential Health Benefits of Peppermint Tea (*Mentha piperita* L.). *Phytother. Res.* 20, 619–633 (2006) DOI: 10.1002/ptr.1936; 2006.
- Mills S., Bone K. *Principles and Practice of Phytotherapy*. St. Louis: Elsevier; 2000.
- Roudsari N.M., Lashgari N.-A., Momtaz S., Hosein M., Farzaei M., Marques A.M., Abdolghaffari A.H. Natural polyphenols for the prevention of irritable bowel syndrome: molecular mechanisms and targets; a comprehensive review. *DARU Journal of Pharmaceutical Sciences* (2019) 27:755–780. <https://doi.org/10.1007/s40199-019-00284-1>; 2019.
- Schilcher Heinz. *Phytotherapy in Paediatrics*. Stuttgart: Medpharm; 1997.
- Tilgner Marie S. *Herbal Medicine from the Heart of the Earth*, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.
- Weiss R.F., Fintelmann V. *Herbal Medicine*, 2nd Edition. New York: Thieme; 2000.
- WHO. *Who Monographs on Selected Medicinal Plants*, Volume 2. Geneva; 2002.
- Wichtl Max. *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals*. Boca Raton: CRC Press; 1994.

Plantes fraîches biologiques du jardin.
 Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.
 SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.
 Kacher, végane et non irradié.

