

# Mentha piperita

## Menthe poivrée



« Active les organes abdominaux »

### La plante

La menthe poivrée est une plante persistante de la famille des Lamiacées et est le représentant le plus important du genre menthe, riche en espèces. Son origine remonte au XVII<sup>ème</sup> siècle en Angleterre.

### Organes et points faibles

- Système nerveux central, système nerveux végétatif
- Nerfs périphériques
- Foie et vésicule biliaire
- Peau
- Voies respiratoires

### Propriétés et troubles

- Active la digestion et soulage les crampes lors de faiblesses de l'estomac et des intestins
- Troubles hépatique et biliaire, nausées, lourdeurs d'estomac
- Éruptions cutanées avec démangeaisons
- Douleurs nerveuses, dentaires, auriculaires
- Maux de tête
- Toux irritative
- Troubles du sommeil

### Sensations et ressenti

Dépressif, se sent intérieurement morne et lourd, tout semble paralysé.

### Pensée et action

Pensées ruminantes, épuisement mental, confus, concentration faible, troubles de la mémoire, essaie de compenser la situation interne par un engagement total et de l'hyperactivité.

### Objectif de transformation

- Développer un sentiment de légèreté et de soulagement.
- Prendre conscience des situations de vie de manière claire et sans fard.
- Reconnaître les blocages et des situations nous entravant et les surmonter grâce à une activité réfléchie et ciblée.

### Notes personnelles

---

---

---