

Lutter contre les nausées et le mal des transports

La menthe poivrée, riche en menthol, est antispasmodique digestive et tonique cutanée et veineuse. L'hydrolat rafraîchissant agit comme stimulant, digestif, superficial, circulatoire et astringent.

Gestion des Nausées et du Mal des Transports avec Hydrolat de Menthe Poivrée

- **Préparation** : Gardez un flacon pulvérisateur d'**Hydrolat de Menthe Poivrée** dans la voiture.
- **Application** : En cas de nausée, vaporisez sur le visage et dans la bouche, puis buvez de l'eau.
- **Fréquence** : Répétez les vaporisations d'hydrolat aussi souvent que nécessaire.
- **Bienfaits** : L'effet rafraîchissant de la menthe poivrée aide à soulager la nausée, tant par son contact sur la peau que par son inhalation et son ingestion.

Alternative avec Huile Essentielle de Menthe Poivrée

- **Encombrement Minimal** : Si l'espace est limité, optez pour l'**Huile Essentielle de Menthe Poivrée**.
- **Utilisation Ambiante** : Déposez quelques gouttes sur le tapis de sol pour diffuser l'arôme apaisant.
- **Prise Orale** : Pour certains, prendre **1 à 2 gouttes par voie orale** peut s'avérer nécessaire pour atténuer les nausées.

Ces méthodes offrent des solutions pratiques et naturelles pour combattre efficacement les nausées et le mal des transports, en tirant parti des propriétés apaisantes de la menthe poivrée.

On évitera la menthe poivrée, en hydrolat comme en huile essentielle, chez la femme enceinte.

Dans ce cas, l'**hydrolat de menthe poivrée peut être remplacé par celui de menthe verte, et l'huile essentielle par celle de citron.**

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

