

Les menthes

Les menthes sont si nombreuses que l'abbé Reischnau écrivait au X^e siècle: « Si l'on voulait énumérer complètement toutes les vertus, espèces et noms de la menthe, on serait capable de dire combien de poissons nagent dans la mer Rouge, ou le nombre des étincelles que Vulcain peut compter, voltigeant hors des vastes fourneaux de l'Etna... » Les menthes s'hybrident tant et tant que cela représente un véritable casse-tête pour les botanistes.

Les menthes s'hybrident... se métamorphosent. Ainsi, Ovide évoque-t-il Minthe, qu'il met en scène dans ses *Métamorphose*. Est-ce pour cela que l'on dit que « la menthe est menteuse » ?

Outre les caractères botaniques morphologiques reconnus par les systématiciens, les différentes variétés hybrides de la menthe ne se différencient quelquefois qu'en comptant le nombre de leurs chromosomes. Au total, on peut dénombrer jusqu'à 600 sortes de menthes différentes !

Ces hybrides sont notés du signe « x » par les botanistes, comme *Mentha x piperita*. À noter que ces hybrides sont le plus souvent stériles.

Les menthes font partie de la famille des Lamiaceae (ex Labiées), caractérisée par :

- Tiges carrées
- Feuilles opposées ; les feuilles supportent les poils sécréteurs d'HE typiques des Lamiaceae, dont la tête comporte 8 cellules rayonnantes.
- Fleurs à 2 lèvres – sauf les menthes
- 2 petites et 2 grandes étamines – sauf les sauges
- Fruit présentant 4 petites masses dures et arrondies : le « tétrakène »

En général, les menthes affectionnent les sols légers et humides, racines au frais et feuillage au soleil. Ce sont des herbes vivaces, prolifères, formant des stolons.

Notes historiques : Égypte et Chine connaissent les menthes et les cultivent depuis l'Antiquité (2000 av. J.-C.).

Notes diverses : De nombreuses espèces de menthes sont hybridées à partir de *Mentha aquatica* L., qui pousse de façon sauvage, sans qu'il n'y ait aucune culture. On trouve ces plantes sauvages sur les prairies et les terrains inondés, sur les berges des rivières et des fleuves. On les récolte surtout en Roumanie, ou en Macédoine, pour un usage aromatique comparable à celui de *M. piperita*, mais beaucoup plus limité !

Son HE (0,1 % seulement) est surtout riche en menthofurane (20 à 90 %), et quelquefois accompagnée de 1,8 cinéole (jusqu'à 20 %), de menthone (18 %), viridiflorol, β -caryophyllène... On trouve certains chimiotypes à élémol, viridiflorol majoritaire, isopinocampone (50 %), des chimiotypes ou linalol + acétate de linalyle ou menthol + acétate de menthyle dominant... c'est dire la diversité !

Citons également, pour la connaissance, quelques menthes beaucoup moins courantes, qui produisent une HE d'utilisation potentielle peu fréquente (?) en médecine aromatique :

- *M. arvensis* L. var. *piperascens* HOLMES ex CHRISTY, Menthe poivrée japonaise HE à menthol (50-90 %), menthone (5-13 %), isomenthone, acétate de menthyle... utilisée dans les troubles intestinaux et les douleurs musculaires...

- *M. x gentilis* L. (issue de *M. arvensis* et de *M. spicata*), la menthe noble, dont l'HE contient de l'oxyde de pipéritone, pulégone, parfois eugénole ou salicylate de méthyle. Utilisation culinaire essentiellement (chewing-gums).
- *M. x gentilis* L. nm. *Cardiaca*, la menthe écossaise, HE à carvone.
- *M. longifolia* L., la menthe à longues feuilles. HE de composition variable: souvent oxyde de pipéritone prédominant, avec énormément de variantes. Utilisation culinaire, surtout asiatique.

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRINCIPALES MENTHES

Toutes les menthes sont hépatiques et favorisent la respiration métabolique de la cellule.

	M. PULEGIUM	M. ARVENSIS Népal	M. SPICATA (=viridis) Maroc	M. CITRATA	M. PIPERITA
	M. Pouliot Pulégone : 70%	M. des champs menthol : 63% menthone : 20%	M. verte L-carvone : 70% (pas D-carvone) chlorophylle des USA MT : limonène	M. bergamote menthol : 2.5%+ linalol 35% menthone : 2% esters : 43% (ac. de linalyle)	M. poivrée menthol : 42% menthone : 30%
	Peu d'indications Neurotoxique +++	Tonique et stimulante	Calme l'inquiétude Quand cholestase, Besoin de repères obsessionnels	Relaxation générale Fatigue nx, sédatif SNC	Tonique et stimulante
	Anti-inflammatoire	Antalgique anesthésie	Anti-inflammatoire	Antalgique	Antalgique+++
	Cicatrisante majeure décongestionnante Mucoviscidose avec <i>L. stoechas</i> Détoxification hépatique	Très vasculaire décongestionnant Céphalées+++ Antalgique+ Vaso-	Mucolitique Hépatodigestive (lève les stases) Cicatrisante	Antispasmodique++ Colique hépatique Enfants : inquiétude affective	Reconstituant hépatique Cholagogue Cholérétique Carminative Anti-vomitif Céphalées
	Leucorrhées		Leucorrhées	Stimule ft ovarienne Tonique sexuel homme+++	Stimule ft ovarienne Facilite règles et accouchement
		Σ+	= spearmint	pΣ+	Σ+

Famille des Menthes

« Se réveiller, c'est se mettre à la recherche du monde. »

Alain



La légende grecque rapporte que la menthe serait née de la belle nymphe Mentha. Amoureuse de Pluton, elle aurait été piétinée par Perséphone, l'épouse jalouse. Pour sauver ce qu'il restait à sauver, Pluton aurait réussi à la transformer en une plante odorante dont il pouvait à tout instant inhaler le délicieux parfum. On raconte aussi que la menthe poussait dans les jardins de Vénus. Dans l'Antiquité, on tissait des couronnes de menthe, appelées « diadèmes de Vénus ».

La menthe a toujours fait partie des plantes médicinales les plus répandues. Elle entrait dans la composition du « vinaigre des quatre voleurs » censé préserver de la peste et dans lequel avaient macéré plusieurs plantes bactéricides. On l'utilisait par ailleurs pour parfumer les bains de la Rome et de la Grèce antique et, dès le 14ème siècle, pour blanchir les dents puis pour masquer l'odeur de tabac. La menthe, qui jouit d'un prestige inégalé, a été adoptée par la plupart des civilisations : les Arabes l'ont associée au thé, les Asiatiques aux salades et rouleaux printaniers, les Anglais aux sauces et les Français aux tisanes ... En médecine ayurvédique, elle est reconnue pour son effet apaisant sur l'élément feu (Pitta) et son effet refroidissant.



Description botanique

La menthe est une plante herbacée vivace très aromatique caractérisée par ses feuilles vert foncé et ses petites fleurs blanches ou mauves. Elle se reproduit aisément sur des terrains humides. Il existe de nombreuses espèces de menthes : la menthe poivrée, la menthe des champs, la menthe bergamote, la menthe verte, la menthe pouliot, ...

Quelque que soit la variété, la menthe est une huile essentielle refroidissante, qui aide à garder la tête froide et stimule l'intellect et le sens analytique.

HE *Mentha arvensis*

Menthe des champs

Mentha arvensis L.

CARACTÉRISTIQUES

Synonyme: *Mentha austriaca* (Jacq.).

Dénomination française:

menthe des champs.

Origine: Népal.

Famille botanique: Lamiaceae.

Particularités botaniques: plante vivace herbacée présentant une forte odeur aromatique. Elle peut mesurer de 10 jusqu'à une cinquantaine de centimètres de hauteur. Elle est velue, ses feuilles terminales ne présentent pas de pétiole quadrangulaire. Les fleurs verticillées, de couleur lilas sont situées à l'aisselle des feuilles. Les feuilles sont ovales, pointues, dentées. La menthe des champs pousse sur les fossés, dans les marécages ou les prairies humides.

Organe producteur: parties aériennes.

Spécificité biochimique: menthol, menthone, isomenthone, limonène.



COMPOSITION BIOCHIMIQUE

On peut trouver quelquefois de fortes concentrations en menthofurane (jusqu'à 30 %).

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

• Tonique et stimulante

- Augmentation des sécrétions glandulaires digestives (dyspepsies, ulcère, entéralgie, vomissements, constipation).

• **Antalgique: céphalées +++ car action vasoconstrictrice associée à l'action antalgique.** (Névralgies, sciatiques, migraines).

• **Hypertensive** par augmentation de l'énergie cardiaque et vasoconstriction vasculaire.

• **Anti-infectieuse** (staphylocoques et méningocoques +++)

CONTRE-INDICATIONS: ne pas utiliser pour les nourrissons avant 30 mois (toxicité par contact local pouvant entraîner la mort par arrêt respiratoire).

Attention, à dose élevée, action stupéfiante, avec phase d'excitation, agitation, hyperesthésie, tremblements, puis succède une phase dépressive.

AUTRES INFORMATIONS

Notes culinaires: utilisée comme épice, comme la menthe poivrée. Citons le « Topfennudeln », spécialité autrichienne.

Menthe des champs

Mentha arvensis

Molécules aromatiques : menthol, menthone, isomenthone

Partie distillée : la partie aérienne

Usage le plus fréquent	
Usage local	✓
Usage oral	✓
Usage le moins fréquent	
Diffusion	X



Originaires d'Europe, les menthes se sont diffusées sur tout le globe jusqu'en Amérique du nord, en Australie et aussi au Japon. Cultivées depuis l'antiquité pour leurs propriétés médicinales, on les a retrouvées dans un tombeau égyptien datant de l'an -1000. *Mentha arvensis* est une espèce de menthe qui appartient à la famille des Lamiacées. C'est une plante herbacée à forte odeur aromatique, de 10 à 60 cm, avec des fleurs verticillées situées à l'aisselle des feuilles. Les feuilles sont ovales, pointues et dentées. Cette plante vivace fleurit de juillet à septembre et elle aime les fossés, les marécages et les prairies humides.

Propriétés principales :

Tonique stimulante (à faible dose) puis stupéfiante (à dose plus élevée) • antalgique, anesthésiante • antécéphalique • antivirale, antibactérienne • décongestionnante.

Indications traditionnelles :

- Névralgies, odontalgie, sciatique, migraine, céphalées +++
- Urticaires, eczéma, prurits, herpès labial +++
- Dyspepsies, ulcère, coliques hépatiques, vomissements, constipation, verminoses +++
- Coliques néphrétiques ++
- Rhinite, rhinopharyngite, laryngite, sinusite ++

Posologie conseillée :

Voie interne : Pour une bonne digestion, prendre 1 à 2 gouttes d'H.E.C.T. de *Mentha arvensis* dans du miel ou sur un sucre de canne après le repas.

Voie externe : Pour les douleurs d'origine dentaire, faire un bain de bouche avec 3 gouttes d'H.E.C.T. de *Mentha arvensis* + 12 gouttes d'un dispersant dans un demi verre d'eau tiède.

Renseignements utiles :

Déconseillé dans les 3 premiers mois de la grossesse • bébés de moins de 30 mois • personnes âgées • usage externe étendu à l'état pur.



+ = conseillé / ++ & +++ = recommandé / ++++ & +++++ = vivement conseillé

Le conseil du professionnel :

Au quotidien, des gouttes de cette H.E.C.T. dilués dans de l'H.V. noisette en application locale pour la fatigue, les coliques hépatiques et néphrétiques, mal des transports, maux de dents, migraines, céphalées, sinusites...

HE *Mentha citrata*

Menthe bergamote ou Menthe citronnée

Mentha citrata Ehrh.



CARACTÉRISTIQUES

Synonyme: *Mentha x piperita* L. nm. *citrata* (Ehrh.) B. Boivin.

Dénomination française: menthe bergamote, menthe eau de Cologne, menthe Cologne.

Systematique: cette espèce stérile est probablement issue de *Mentha aquatica* L. à laquelle elle ressemble, et considérée comme « nothomorphe » de *Mentha x piperita* L.

Origine: Inde.

Famille botanique: Lamiaceae.

Particularités botaniques: hybride issu du croisement de *Mentha aquatica* + *Mentha viridis*. Voir *M. piperita*.

Les fleurs sont pourpres.

La plante est récoltée avant la floraison.

Organes producteurs: parties aériennes.

Spécificité biochimique: acétate de linalyle, linalol, menthol, α -terpinéol.

Rendement: 2,5 % d'HE

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Équilibrante nerveuse** (action au niveau du bulbe rachidien et du système nerveux végétatif) (fatigue nerveuse +++)
- **Antispasmodique ++**
- Tonique +++ (**tonique sexuel masculin**, ovarotonique)
- Anti-inflammatoire
- Action sur SNA: $p\Sigma$ +

CONTRE-INDICATIONS : aucune connue aux doses physiologiques.

AUTRES INFORMATIONS

Notes de caractérologie : inquiétude affective de l'enfant.

Notes culinaires : les feuilles fraîches de la menthe bergamote sont employées comme épice, pour accompagner les salades.

On prépare également du beurre mentholé pour barbecues et grillades...

Notes diverses : utilisée en parfumerie et en cosmétique (fabrication de savons notamment).

MENTHE BERGAMOTE

Mentha Citrata

Les menthes sont des plantes herbacées à tiges quadrangulaires, à feuilles pétiolées ou sessiles, arrondies ou ovales, plus ou moins dentées, à fleurs mauves, roses ou blanches. L'odeur est forte, agréable, plus ou moins fine. Du genre menthe, on a recensé une trentaine d'espèces poussant sur tout le globe, spontanément très souvent ou même cultivées. L'huile essentielle de menthe bergamote a une action équilibrante nerveuse, antispasmodique mais surtout tonique générale.

Principales indications¹:

- > Fatigue nerveuse.****
- > Insuffisances ovariennes, asthénies sexuelles masculines, asthénies profondes.***
- > Insuffisances hépatopancréatiques, aérophagie.***

Conseils d'utilisation:

- > Pour les indications digestives, la prise orale de 2 gouttes d'H.E. sur un excipient adéquat (p.18) est recommandée.
- > Pour les autres cas, l'application de 4 à 5 gouttes sur le plexus ou le long de la colonne vertébrale donnera les meilleurs résultats.

Principes actifs essentiels:

Linalol, acétate de linalyle.

Contre-indications:

Aucune aux doses physiologiques.

1 **** - résultats exceptionnels
*** - résultats excellents
** - résultats concluants

Menthe citronnée

Dénomination scientifique latine Mentha X citrata

Famille botanique Lamiacées (ou Labiées)

Partie de la plante distillée Herbe fleurie

Situation géographique Inde

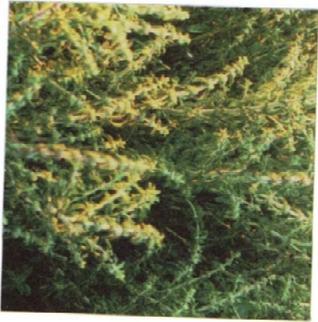
Valeur thérapeutique +++

Biobiotin aromatique

Esters : acétate de linalyle, d'ocryle, de géranylle
Alcools : linalol, alpha terpinéol

Description botanique

Plantes vivaces à tiges carrées, à feuilles opposées, dentées et à fleurs dont le calice en tube porte une corolle avec 4 étamines presque égales. Les fleurs sont disposées en verticilles à l'axille des feuilles supérieures. La souche émet des stolons donnant naissance à de nouveaux pieds.



Propriétés thérapeutiques

Anti-inflammatoire +++

Antispasmodique +++

Harmonisante et équilibrante nerveuse +++

Tonique digestive, hépatique et pancréatique +++

Tonique sexuelle et aphrodisiaque +++

Indications traditionnelles

Dyspepsies, flatulence, nausées, vomissements, entérocolite ***

Hépatites, insuffisances hépatopancréatiques ***

Impuissance, fatigue sexuelle masculine ***

Asthénie nerveuse profonde, dépression ***

Renseignements généraux utiles et indispensables

⚠ Déconseillé chez la femme enceinte.

⚠ Prix public moyen pour 10 ml : de 7 à 10 euro.

Maladies répertoriées avec l'emploi de l'HE de Menthe citronnée

Angine,

Choc,

Eczéma sec,

Insuffisance pancréatique,

Pancréatite.

L'avis du professionnel

La menthe citronnée fournit une huile essentielle peu connue avec des indications médicales spécifiques dont l'intérêt se fixe sur les troubles hépatiques et sexuels.

Menthe citronnée

Menthe bergamote

Dénomination latine	<i>Mentha citrata</i>
Appellation anglophone	Lemonmint, Bergamot mint
Famille botanique	Lamiacées (Labiatae)
Partie distillée	Plante entière
Pays de production	France

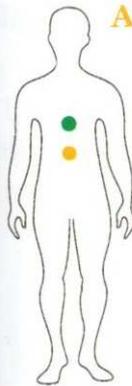
Principes biochimiques

Esters (50 à 60%), Monoterpénols, Oxydes.

Indications thérapeutiques traditionnelles

- troubles du tube digestif, ballonnements, flatulences, nausées, vomissements, coliques, parasites intestinaux
antispasmodique, anti-inflammatoire
- insuffisance hépatique et pancréatique : active ces fonctions
- impuissance et fatigue sexuelle masculine, asthénie sexuelle, insuffisance ovarienne, prostatite, cystite : tonique sexuel, stimule les fonctions ovariennes, anti-inflammatoire
- épuisement général : tonique, revitalisant physique

Aromathérapie énergétique



Associé au plexus solaire
et au chakra du cœur
Couleurs : jaune et vert

HE *Mentha spicata*

Menthe verte - Menthe douce - Menthe nanah

Mentha spicata (viridis)

CARACTÉRISTIQUES

Synonyme: *Mentha crispata* Schrader, *Mentha spicata* var. *spicata* (Schrad.) Beck.

Dénomination française: menthe verte, nanah, menthe douce.

L'espèce *M. spicata* regroupe également les menthes marocaines « Moroccan » et « Tashkent ».

Origine: Maroc.

Famille botanique: Lamiaceae.

Particularités botaniques: Probablement hybride de *M. longifolia* et de *M. suaveolens*. (Voir *M. piperita*). Herbe drageonnante de 80 cm de hauteur, ramifiée. Les feuilles sont cloquées, disposées en croix et d'aspect plus ou moins « crépu ». La lisière du limbe est dentée. C'est sur la face inférieure du limbe que l'on trouve les poils sécréteurs d'HE. Les inflorescences se présentent en épis terminaux de couleur violet pourpre. La récolte s'effectue au moment de la floraison.

Il faut savoir que la littérature relève que l'HE peut être extraite à partir d'autres menthes aux feuilles crépues telles *M. spicata* L. var. *tenuis* (USA) et *M. x verticillata* L. (Russie).

Organe producteur: parties aériennes.

Spécificité biochimique: L-carvone, limonène, 1,8 cinéole, pinènes, dihydrocarvones.

Rendement: 0,6 à 2,5 %.



PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- Anti-inflammatoire
- **Mucolytique** +++
- **Cicatrisante** +++
- **Anticatarrhale** +++ bronchites muco-purulentes
- **Cholagogue et cholérétique** +++
- Tonique digestive
- Calmante (inquiétude)

CONTRE-INDICATIONS: ne pas utiliser pour les nourrissons, les bébés, ni en cas de grossesse car cette HE est potentiellement **neurotoxique et abortive**.

AUTRES INFORMATIONS

Notes de caractérologie: inquiétude.

Notes culinaires: cette menthe est utilisée comme épice: c'est la menthe du « taboulé » et du thé à la menthe marocain!

En Asie, les « nems » sont servis avec cette espèce de menthe.

Les feuilles et l'HE de la menthe verte entrent dans la composition de boissons aromatisées.

L'HE sert à la préparation de sirops, confiseries, glaces

Notes diverses: *spearmint*, « goût chewing-gum chlorophylle » des USA; c'est avec cette menthe que l'on donne leur goût à de nombreux dentifrices.

HE Menthe verte (*Menthe nana* – *Mentha spicata*)

Par Déborah Eidson :

Clé pour la transformation : Ionise le Corps Ethérique

En établissant des limites et en prenant la responsabilité de sa propre vérité, on développe l'intégrité et diminue les sentiments de haine et de dégoût de soi.

En augmentant notre confiance en nous-mêmes, nous nous sentirons protégés et assez en sécurité pour nous permettre de devenir vulnérables. Nous ressentirons davantage d'amour et de joie lorsque le corps mental sera libéré des soucis qui le fatiguent et l'épuisent. Nous prendrons conscience que les remparts et les barrières que nous avons érigés comme moyens de défense maintiennent l'état de séparation. (...)

L'énergie rafraîchissante et rajeunissante de la Menthe verte purifie les corps émotionnels et mental. (...)

D'un point de vue énergétique, la Menthe verte vous aide à assimiler et à digérer les sentiments envers le Moi en étant intègre en apprenant à dire non et à établir des protections autour de cette vérité. Vous renforcez votre vérité en prenant la responsabilité de vos actions et de vos décisions. Etre vrai avec vos sentiments est le résultat de votre maîtrise sur la colère et la haine de soi tout en rétablissant la confiance en soi.

En appliquant la Menthe verte sur l'abdomen et la cage thoracique, vous parviendrez à vous libérer du sentiment de dégoût de soi. Pour augmenter votre respiration de la vie, pressez le point qui se trouve à environ 3cm sous le sternum. (...)

Menthe pouliot

Dénomination latine	<i>Mentha pulegium</i>
Appellation anglophone	Pennyroyal
Famille botanique	Lamiacées (Labiatae)
Partie distillée	Plante entière
Pays de production	Monde entier

Extrêmement neurotoxique (80% de cétones pulegone), la menthe pouliot est réservée aux aromathérapeutes d'expérience.

Mentha pulegium L.

CARACTÉRISTIQUES

Dénomination française : menthe Pouillot. Herbe aux puces, herbe de saint Laurent.

Origine : Maroc, Espagne et Afrique du Nord, mais aussi les USA très exportateurs d'HE.

Famille botanique : Lamiaceae.

Systématique : la variété *erecta* ainsi que la qualité « *Cunningham Mint* » sont surtout cultivées.

Particularités botaniques : (voir les menthes : généralités). Plante vivace d'une trentaine de centimètres de hauteur, à tige souvent velue. Feuilles de 3 cm au limbe poilu, ovales, souvent dentelées à 6 dents. Elles comportent des poils sécréteurs type *Lamiaceae* à 8 ou 10 cellules sécrétrices, et des poils sécréteurs à tête unicellulaire. Fleurs réunies en inflorescences compactes, globuleuses, à la corolle violacée. La floraison a lieu de juillet à septembre.

Le fruit est un tétrakène renfermant une seule petite graine (0,5 mm).

Cette menthe, à l'habitat très diversifié, quoique très sensible au gel, préfère les sols humides, sableux et acides.

Organe producteur : parties aériennes.

Spécificité biochimique : pulégone, limonène.



PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS THÉRAPEUTIQUES

- **Mucolytique** +++
- **Lipolytique** (cellulite)
- Cicatrisante
- Leucorrhées
- **Insecticide** +++
- Tonique et stimulante à faible dose
- Mucoviscidose

CONTRE-INDICATIONS : ne pas utiliser pour les jeunes enfants, ni en cas de grossesse. **HE très neurotoxique et abortive.**

HE hépatotoxique (forte concentration en pulégone). Intoxications observées après ingestion de 5 g HE per os. Cas mortels signalés après ingestion de 30 ml HE per os. Ceci étant, bien entendu, exceptionnel! mais dont on doit avoir connaissance.

AUTRES INFORMATIONS

Notes historiques : connue depuis l'Antiquité, la menthe pouillot était employée surtout aux XVI^e et XVII^e siècles pour éloigner les moustiques et surtout les puces (d'où vraisemblablement son nom: « *pulex* » en latin signifiant puce). On plaçait alors la menthe pouillot sous le matelas du lit, afin de se préserver des acariens et des insectes.

Notes diverses : employée en cosmétique, l'HE sert à parfumer les savons.

MENTHE POULIOT *Mentha pulegium* – Labiées

Transformations

Clé : Guérit les Altérations du Plexus Solaire. En prenant conscience des croyances de la conscience de masse, vous serez capable de vous en détacher et d'entraîner votre intention à établir et soutenir les nouvelles idées nécessaires à votre réalité. L'énergie élève l'intuition et la créativité.

Développement et résultats de la guérison

L'huile de Menthe Pouliot étend son influence protectrice sur ceux enclins à la négativité ou facilement submergés par des quantités croissantes d'informations sensorielles. Son énergie forme un écran de protection contre les projections

psychiques. Les passions de possessivité ou de jalousie se dissipent lorsque la foi dans le Moi augmente.

Influences énergétiques sur les corps et les chakras

Les altérations du plexus solaire commencent à cicatriser, éclaircissant et dissipant la confusion des corps émotionnel et mental. La prise de décision est plus facile lorsque le bavardage mental s'apaise. L'énergie de l'Âme s'ancre plus solidement dans le corps physique.

Énergétique de l'huile

L'odeur de Menthe Pouliot pénètre profondément dans le plexus solaire, rassemblant la vitalité dans les corps émotionnel et mental. D'un point de vue énergétique, l'huile de Menthe Pouliot purifie le mental, apaisant la confusion créée par un bavardage mental constant. Le bavardage conduit au doute de soi et obscurcit les résolutions. Le jugement et la résistance permettent la négativité de saturer les corps émotionnel et mental. La Menthe Pouliot vous aide à chasser les formes-pensées négatives en vous empêchant de vous laisser submerger par la conscience de masse. Pour purifier le chakra du plexus solaire, vous devez avoir la capacité de distinguer d'où vient l'énergie et d'établir un sens solide et sain de votre individualité.

La Menthe Pouliot élargit l'aura en ancrant l'Âme dans le corps physique. Soyez prudent avec elle : elle accélère si rapidement le transfert de l'énergie que, si vous en abusez, elle peut occasionner des vertiges ou vous rendre nauséux. Le corps physique ne peut s'ajuster assez vite pour assimiler et enraciner l'énergie et l'Âme doit diminuer son énergie pour participer à l'expérience humaine, de la même manière que l'électricité passe à travers un transformateur pour être compatible avec le courant d'un appareil.

L'énergie de l'huile maîtrise les passions de possessivité et de jalousie en établissant un lien plus solide avec le Moi supérieur. Les attachements obsessionnels aux gens, aux lieux et aux choses matérielles sont les attributs d'une personnalité qui se sent en manque de pouvoir. Lorsque la personnalité se fonde dans la Source, le besoin de prendre le pouvoir sur les autres devient inutile et se libère par l'accomplissement de soi et une foi plus élevée dans l'intuition.

Utilisation de l'huile pour la transformation

La Menthe Pouliot inspire la créativité artistique dans le psyché en renforçant le lien avec l'Âme. Son énergie protège l'aura, particulièrement lorsqu'une personne est en train de vivre un accroissement de sa créativité qui ne s'est pas encore enracinée. Son énergie protège les novices dans les voyages astraux car il y a possibilité de tomber dans des états d'esprit négatifs. Elle permet à l'énergie négative de s'écouler sans entrave à travers l'aura d'une personne sans s'attribuer son énergie, ni l'affaiblir. La Menthe Pouliot protège le champ d'énergie d'une personne des projections psychiques en accueillant ces projections et en ne leur laissant aucune opportunité de s'accrocher à l'aura. La Menthe Pouliot participe au rituel chamanique de la « Coupure des Liens », technique qui libère des attachements énergétiques. Cependant, cette même énergie est préjudiciable aux femmes enceintes ou qui essaient de concevoir : elle empêche l'Âme du bébé de s'attacher et de se relier avec la mère et peut provoquer une fausse couche.