

## Olio essenziale di menta piperita, tutte le proprietà e gli usi

**Autore:** Carmela Giglio

**Data:** 06 Aprile 2017



### Proprietà e usi dell'olio essenziale di menta piperita

[prodotti\_amazon]

[amazon] [Olio puro 100% menta piperita 120 ml](#) [/amazon]

[amazon] [Menta piperita olio essenziale per alimenti](#) [/amazon]

[amazon] [Pianta di menta](#) [/amazon]

[/prodotti\_amazon]

L'**olio essenziale di menta piperita** ha **proprietà stimolanti ed energizzanti**. Esso, infatti, agisce contro la mancanza di energia, favorisce la concentrazione ed è un ottimo calmante naturale, ecco perché il suo uso è consigliato in tutte quelle situazioni di stress psico-fisico e di astenia. Perciò, se ad esempio dovete studiare o lavorare molto, potete diffondere questo olio essenziale nell'ambiente per **migliorare l'attenzione e la concentrazione**.

L'**olio essenziale di menta piperita** si trova in commercio sia per uso alimentare che per uso esterno. Per uso alimentare si consiglia di assumere poche gocce (2-4 gocce) disciolte in una zolletta di zucchero, due o tre volte al giorno. In particolar modo, in caso di cattiva digestione si consigliano invece l'assunzione di tre gocce di olio essenziale di menta piperita in poca acqua tiepida subito dopo i pasti principali. Infatti, la **menta piperita** è utile anche contro i **dolori gastrici e intestinali** e in caso di cattiva digestione.

Ancora, questo olio essenziale è un **potente anti-nausea e vomito**. Per tale ragione, si può portare la boccetta di olio essenziale di menta con sé durante i viaggi o durante tragitti molto lunghi in auto e inalare l'essenza profumata dal flacone. Quest'olio essenziale, infatti, mitiga sia il mal d'auto che il mal di mare in maniera molto efficace. A tale scopo si possono anche **versare poche gocce di olio essenziale su un fazzoletto** ed inalare l'essenza di menta quando si è in viaggio!

L'**olio essenziale di menta piperita** contiene inoltre **principi attivi dalle virtù balsamiche** e decongestionanti che lo rendono efficace in caso di disturbi all'apparato respiratorio. La **menta piperita**, infatti, ha una buona **azione antinfiammatoria contro riniti, sinusiti e bronchiti** ed ha un **potere purificante e antibatterico**. L'olio essenziale di questa pianta può essere dunque inalato per apportare benefici ai bronchi e al naso ostruito.

Tuttavia i benefici di questo prodotto non finiscono qui. L'**olio essenziale di menta piperita**, infatti, ha anche **proprietà cosmetiche**. La menta, infatti, agisce contro le **impurità della pelle** ed ha un'**azione tonificante e rinfrescante**. Provate ad utilizzarlo (sempre con parsimonia) per realizzare una maschera astringente fatta in casa oppure mescolatelo ad un olio da massaggio, come per esempio l'olio di mandorle dolci, e applicatelo con movimenti circolari per favorire il tono muscolare. L'**olio essenziale di menta piperita** è poi utile anche come **rimedio di bellezza per i capelli grassi**. Se applicato sulla cute (sempre mescolato e diluito con altri oli vegetali) è in grado di purificare il cuoio capelluto e i capelli dall'eccesso di sebo. La **menta**, inoltre, è nota anche per il fatto di **combatte l'alito cattivo e disinfettare il cavo orale**. Si possono perciò effettuare sciacqui utilizzando due gocce di olio essenziale di menta disciolte in un bicchiere d'acqua.

L'**olio essenziale di menta piperita** può inoltre essere massaggiato sull'addome per alleviare disturbi come diarrea o colite, sempre mescolato insieme ad un altro olio come per esempio l'olio di mandorle. Questo olio essenziale contribuisce, inoltre, ad **alleviare i dolori muscolari e articolari**: a tale scopo si può utilizzare sulla pelle diluendolo in un olio da massaggio. Essendo poi un calmante ed un rinfrescante naturale, è anche un ottimo rimedio naturale per **alleviare il prurito e il fastidio dato dalle punture d'insetto**, come per esempio le fastidiose zanzare.

Per **rilassare la mente o contro il mal di testa** è invece utile versare qualche goccia di olio essenziale di menta piperita direttamente nei deumidificatori dei termosifoni o in un diffusore per l'ambiente. **Diffondere in casa questo olio essenziale** è anche un ottimo modo per **deodorare e purificare l'ambiente**. Inoltre, l'odore forte e pungente della menta è generalmente sgradito agli insetti, perciò diffonderlo in casa può contribuire a tenere lontane le zanzare.

## **Controindicazioni dell'olio essenziale di menta piperita**

Non usare la menta e l'olio essenziale di questa pianta se state assumendo rimedi omeopatici. Per uso esterno si consiglia di utilizzare l'olio essenziale di menta piperita diluendolo prima in un olio (olio di jojoba, avocado, olio di mandorle dolci) e usarlo con parsimonia e in piccole dosi. Da evitare anche l'utilizzo in gravidanza o allattamento e sui neonati o bambini. Al momento di utilizzarlo, fare particolare attenzione anche agli occhi e alle mucose. Infine è bene acquistare sempre un **olio essenziale di menta piperita puro al 100%** e possibilmente di origine biologica. Potete trovarlo sia nei negozi di aromaterapia che nelle erboristerie o sui siti online che si occupano della vendita

di prodotti cosmetici eco biologici.

**Leggi anche:**

[Foglie di menta, usi alternativi che non tutti conoscono](#)

[Olio essenziale di limone, 5 modi per usarlo al meglio](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/olio-essenziale-di-menta-piperita-tutte-le-proprietà-e-gli-usi/>

Generato il 23/04/2025