



La menthe



La menthe est une plante magique riche en vitamine C en fer et en antioxydants, on sert pour presque tout les maux: ventre, tête, dents, toux ou encore règles douloureuses.

vous pouvez utiliser la menthe sous forme de tisane pour soigner les nausées, les spasmes digestifs ou encore les règles douloureuses. Faites infuser des feuilles de menthe dans de l'eau bouillante, enlever ensuite les feuilles et buvez.

Une étude clinique réalisée en 1990 a montré que la menthe, associée au fenouil, est particulièrement efficace pour soigner les troubles de la digestion tels que nausées, pesanteur après le repas, aérophagie, douleurs épigastriques.

En cas d'infection de la bouche ou de mauvaise haleine, boire une infusion à la menthe.

La menthe en tisane peut même être utile dans les cas de hoquet.

La menthe est utilisée en inhalation dans les cas de toux, asthme, sinusite ou de rhume.
Mettre 50g de menthe dans 1L d'eau bouillante
Rester au dessus des vapeurs (au dessus de la casserole avec une serviette sur la tête)
pendant 10 min.

la menthe utilisée en tisane n'agit pas seulement sur les désordres digestifs, elle apaise la toux, l'enrouement et le rhume.

Après un repas trop copieux, pensez à vous préparer une infusion de menthe !

Stimulante et tonique, la menthe en tisane régule également le manque d'appétit et l'anxiété et les palpitations.

En cas de douleurs rhumatismales ou musculaires, appliquez une compresse d'infusion à la menthe sur les points douloureux.