



Menthe Poivrée

Menthe Poivrée

(doctissimo.fr)

Plante ornementale ou condimentaire, la menthe fait aussi partie de l'histoire de la phytothérapie. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration.

- En infusion : une cuillère à soupe de feuilles pour 150 ml d'eau bouillante. Pour un litre d'eau, peser 15 g de feuilles.
- Laisser bouillir dix minutes et prendre 3 à 4 tasses par jour.
- Contre-indication : hypertension, problèmes biliaires