



# Guide de l'aromathérapie et des huiles essentielles

## MENTHE VERTE

**Famille:** Lamiacées

**Origine:** sud de la France, Russie, Etats Unis.

**Nom biologique:** Mentha Spicata

**Description botanique:** Plante vivace rustique à racines profondes et rampantes, et au feuillage aromatique. La menthe conserve son feuillage toute l'année sous le climat océanique et méditerranéen.

### Propriétés:

L'huile essentielle de menthe verte est plus douce en menthol que les autres variétés de menthe. Ses propriétés sont assez semblables à celles de la menthe poivrée, avec l'avantage d'être moins agressive. L'huile essentielle de menthe verte a des propriétés anti-infectieuses et antispasmodique, son usage est conseillé pour traiter les hépatites virales, les colites, l'aérophagie, les problèmes de digestion et d'acidités gastriques. Analgésique, elle permet également de soulager la migraine, et remplace avantageusement l'aspirine car elle ne cause aucun effet secondaire sur l'estomac. L'huile essentielle de menthe verte est aussi anti-inflammatoire, antiseptique et expectorante, c'est pourquoi elle est préconisée en cas de bronchite, de sinusite et de toute affection des voies respiratoires. Enfin, cette huile essentielle a des actions lipolytiques, elle est préconisée dans le traitement contre l'obésité ou la cellulite. Cette huile a la particularité d'être utilisable sur la peau en dilution, pour favoriser la cicatrisation.

### Suggestions:

Contre les **troubles digestifs**, les **nausées**:

Préparez un grog à la menthe verte, ajoutez une goutte d'Huile essentielle d'orange ou citron.

Pour soigner les **affections respiratoires**, prendre 1-2 gouttes en grog ou en diffusion atmosphérique.

Pour favoriser la **cicatrisation**, préparer une onction à parts égales de menthe verte et de lavande.

*Attention: Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel.*



Offert par: [www.aromatherapie-huiles-essentielles.com](http://www.aromatherapie-huiles-essentielles.com)