

# La menthe poivrée



*Histoire et mythologie ;*

*Hadès, Dieu des ténèbres fit la cour à la nymphe Minthé, sa femme Persephone, jalouse la transforma en plant de menthe. Ne pouvant la ramener à la vie, Hadès lui donna son parfum.*

La menthe est cultivée depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales.

On l'aurait retrouvée dans un tombeau égyptien datant de l'an -1000.

Les propriétés :

- Tonique
- stimulante du système digestif
- ballonnements...

Il existerait environ 69 espèces de menthe (beaucoup sont hybridées) On a décompté environ 600 variétés de menthes, je vous présente ici la menthe poivrée.

## Cuisine - Infusion – huile essentielle

**Indications :** plante tonique, utile pour : les migraines et maux de têtes, jambes lourdes ou gonflées, douleur soulagée par le froid (traumatisme, coups, bleus, entorse, claquage, piqûre), nausées, mal des transports, troubles digestifs (spasmes, dyspepsie, ballonnement, côlon irritable, colite, mauvaise haleine), mais aussi pour la concentration et en cas de fatigue (*attention pas d'huiles essentielles après 16h sinon sommeil difficile à trouver*).

**Sous toutes les formes !** Pour aromatiser les salades de fruits, en boisson fraîche l'été, en confiture, en tisane ou encore en alcool (avec modération), produit local fabriquée dans la Loire (Verveine du Forez).

**Boisson :** *Les fêtes arrivent malgré les conditions actuelles, préférez toujours les boissons à bases de plantes qui allient plaisir et bienfaits : tout est une question d'habitude !*

**Mojito sans alcool :** 8 c. à c. de sucre roux non raffiné – 1L d'Eau gazeuse - 20 feuilles de menthe – 1 Citron vert ou jaune bio (lavé et coupé en 8). Ajouter les ingrédients dans un pichet, remuer, laisser infuser et servir avec des glaçons.

**Infos :** Parce que "Le chemin du bien être passe par l'apprentissage, l'expérience et nos choix" j'ai le plaisir de vous faire part de la sortie de mon livre.

- Comment choisir simplement son alimentation, prendre soin de sa peau
- des conseils pour passer l'hiver, se motiver, se relaxer...

🌿 J'ai souhaité dans ce livre vous présenter comment appliquer des clés au quotidien vers un mieux être en plus des gestes barrières qui ne sont pas suffisant.

🌿 Repos, états d'esprit, alimentation, activités physiques, motivation, plantes, physiologie : Comment s'y retrouver ?

Toutes les infos sur [www.sonia-naturo.com](http://www.sonia-naturo.com)



**Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T.**

06 46 12 11 88 - Conférences et conseils : [www.sonia-naturo.com](http://www.sonia-naturo.com)