



Les bienfaits de la menthe

Les bienfaits de la menthe La menthe est une plante aromatique de la famille des Lamiacées facile à cultiver dans son jardin. En plus de parfumer vos plats, elle présente des propriétés intéressantes pour la santé, notamment pour ses vertus antioxydantes et digestives. La menthe pousse souvent spontanément dans les jardins. Elle se multiplie facilement par division des rhizomes et des touffes ; elle peut même parfois devenir envahissante ! En cuisine, les feuilles de menthe parfument les desserts comme les salades de fruits, les compotes, mais aussi des plats comme le taboulé ou des sauces. La menthe sert aussi à préparer des infusions ou à parfumer des bonbons. Mais quels sont ses atouts pour la santé ? La menthe a de bonnes capacités antioxydantes. Comme les autres plantes de la famille des Lamiacées, elle contient de l'acide rosmarinique, un puissant antioxydant. Les propriétés de cette molécule sont nombreuses : antiviral, antibactérien, anti-inflammatoire, antiallergique, anticancer... Dans une étude sur le contenu en acide rosmarinique des Lamiacées, la menthe se distinguait par sa teneur élevée. Un atout pour la digestion La menthe poivrée est traditionnellement utilisée pour aider à la digestion. L'huile essentielle de menthe poivrée contient un mélange de terpènes avec comme ingrédient actif le L-menthol qui possède des actions anti-infectieuses et anti-inflammatoires. Dans un petit essai clinique paru en 2015, 35 patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable ont testé des gélules contenant de l'huile essentielle de menthe poivrée purifiée, pendant que 37 autres ont pris un



placebo. La formulation testée semblait sûre et efficace pour soulager les symptômes du côlon irritable sur quatre semaines. Source Web: futura-sciences

La menthe est une plante aromatique de la famille des Lamiacées facile à cultiver dans son jardin. En plus de parfumer vos plats, elle présente des propriétés intéressantes pour la santé, notamment pour ses vertus antioxydantes et digestives. La menthe pousse souvent spontanément dans les jardins. Elle se multiplie facilement par division des rhizomes et des touffes ; elle peut même parfois devenir envahissante ! En cuisine, les feuilles de menthe parfument les desserts comme les salades de fruits, les compotes, mais aussi des plats comme le taboulé ou des sauces. La menthe sert aussi à préparer des infusions ou à parfumer des bonbons. Mais quels sont ses atouts pour la santé ? La menthe a de bonnes capacités antioxydantes. Comme les autres plantes de la famille des Lamiacées, elle contient de l'acide rosmarinique, un puissant antioxydant. Les propriétés de cette molécule sont nombreuses : antiviral, antibactérien, anti-inflammatoire, antiallergique, anticancer... Dans une étude sur le contenu en acide rosmarinique des Lamiacées, la menthe se distinguait par sa teneur élevée. Un atout pour la digestion

La menthe poivrée est traditionnellement utilisée pour aider à la digestion. L'huile essentielle de menthe poivrée contient un mélange de terpènes avec comme ingrédient actif le L-menthol qui possède des actions anti-infectieuses et anti-inflammatoires. Dans un petit essai clinique paru en 2015, 35 patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable ont testé des gélules contenant de l'huile essentielle de menthe poivrée purifiée, pendant que 37 autres ont pris un placebo. La formulation testée semblait sûre et efficace pour soulager les symptômes du côlon irritable sur quatre semaines. Source Web: futura-sciences