



Menthes parfumées des prés

Dans nos pâturages à peine recouverts de neige, nous pouvons encore distinguer quelques plantes herbacées qui ont été délaissées par les vaches aux beaux jours. Tels sont les spécimens de la grande famille des menthes. On en connaît plus de 200 variétés, dont 6 sont présentes de façon spontanée dans nos contrées. La menthe, dont chacun connaît le parfum, se plaît dans les prés et pâturages, spécialement dans les zones humides.

Elle peut s'élever jusqu'à 50 à 80 cm de haut et nous offre de juillet à septembre, une multitude de petites fleurs regroupées en grappes ou épis, dans les coloris rose pâle à violet. Ses propriétés toniques, excitantes, rafraîchissantes et digestives sont utilisées depuis fort longtemps, pour améliorer l'activité de l'estomac, du cœur et des nerfs. Elle a d'ailleurs prouvé son efficacité dans les cas de névralgies. On la trouve dans le commerce sous forme d'alcool, d'extrait, d'huile essentielle ou de thé.



De nos jours, c'est la menthe poivrée cultivée qui est la plus usitée.

En fleurs de Bach, l'élixir de menthe poivrée stimule l'attention, les facultés intellectuelles et la concentration. Elle a une action tonifiante et vivifiante sur le mental, facilite la digestion émotionnelle, l'acceptation, le lâcher-prise. L'élixir de menthe pouliot est porteur de vertus protectrices, purificatrices et régénératrices. Il est préconisé pour les personnes et aussi pour les lieux contaminés par des pensées ou des énergies malsaines, envahissantes ou abusives. Il permet de retrouver liberté, centrage, libre arbitre. Il est d'une grande aide lors de situations conflictuelles.

Isabelle Seghin