

# Some informations about Mint :

Scientific name: *Menta spicata*

Common name: Mint

Family: Lamiaceae

Geographic origin: from Southern Europe to the Middle East



It is an aromatic plant, it was discovered in the Antiquity. It is a member of the Lamiaceae family, which comports around 6000 species for 210 genus.



Mint is a plant with green leaves which have teeth, and are easily recognizable by their perfume when you rub it between your fingers. The mint grows up in subtropical and temperate regions.

The principal mint producer country is Morocco, essentially for preparation of mint tea.

Mints are known and liked for their aromatic qualities. They have many vitamins and minerals which participate in the digestive balance, in the improvement of general tonus. It is a very good source of iron and also has antioxidant properties.



Mint



Mint can have a therapeutic use. For example, it could accelerate a closing over, help against an insect bite, relieve headaches.

# La Menthe

Nom scientifique : *Menta spicata*

Nom commun : Menthe

Famille : Lamiacées

Origine géographique : Du Proche-Orient au sud de l'Europe

La menthe est une plante aromatique qui est connue **depuis l'Antiquité**. Elle fait partie de la **famille des Lamiacées** qui comporte environ 6000 espèces pour 210 genres.

La Menthe est une plante à **feuilles vertes** dotées de **petites dents** et facilement reconnaissable à **l'odeur, en la frottant entre ses doigts**. Elle pousse dans des régions **tempérées** et **subtropicales** (sous les tropiques). Le principal producteur de menthe est le Maroc notamment pour la préparation du thé à la menthe.

Les menthes sont connues et appréciées pour leurs **qualités aromatiques**. Elles possèdent de nombreuses **vitamines** et des **minéraux**, qui participeraient à **l'équilibre digestif** et à l'amélioration du tonus général, ce sont une très bonne **source de fer** et ont également des **vertus antioxydantes**.

Pour finir la menthe peut aussi aider pour **un usage thérapeutique**. Par exemple pour **accélérer une cicatrisation**, lutter contre **une piqûre d'insecte**, ou encore **soulager les maux de tête**.