

## Que faire en cas de digestion difficile

La menthe verte, riche en carvone, est un antispasmodique puissant favorisant la digestion et la sécrétion de bile. Idéal pour les digestions difficiles.

## Digestion Difficile avec Hydrolat de Menthe Verte

- **Utilisation Ponctuelle** : Prenez l'équivalent d'une **cuillère à soupe d'hydrolat de Menthe Verte**, pur ou dilué dans un verre d'eau.
- **Fréquence** : Dès l'apparition de la lourdeur d'estomac, répétez toutes les **15 à 30 minutes** jusqu'à amélioration.
- **Conseil** : Si vous n'avez pas votre flacon, utilisez une **goutte d'huile essentielle d'Angélique** sur le dessus de la main et lèchez-la discrètement.
- **Effet** : Le goût peut être fort, mais le soulagement est rapide.

La carvone faisant partie de la famille des cétones, **on évitera par précaution l'hydrolat de menthe verte par voie orale chez les bébés, les enfants en bas âge et les femmes enceintes.**

On prendra les **mêmes précautions pour l'huile essentielle d'angélique.**

**On privilégiera pour ces personnes l'hydrolat de basilic grand vert ou d'angélique.**

**A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.**

**Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.**

