

## Grönmynta

(*Mentha spicata*)

Klart gröna blad, kan bli ca 70 cm hög. Bleklila blomspiror. Liksom de flesta myntor sprider den sig lätt i rabatten (eller ut ur den). Lätt att föröka genom att gräva upp rotskott och plantera; man har snart en ny planta.

**Användning:** Te, tsatsiki, i mintsås till lamm m.m.

## Pepparmynta

(*Mentha piperita*)

**Egenskaper:** Mentholinnehållande pepparmyntsolja är antiseptisk, bedövande och kramplösande i tarmkanalen samt stimulerar utsöndring av galla och är gynnsam vid njurkolik, gallkolik och inflammation i gallvägarna. Bitterämnen ökar utsöndring av matsmältningsvätskor och är aptitretande. Sammandragande garvämnen tillsammans med pepparmyntsolja motverkar diarre.

**Dosering:** 1.2 teskedar (2.4 gram) blad per kopp bereds som infusion och drickes varmt mellan måltiderna. Tillsammans med gåsört och kamomill verksamt mot menstruationssmärter. Utvärtes till bad. och munvatten. Även vattenmynta (*Mentha aquatica*) och andra vilda svenska myntaarter går att använda men är svagare.

**Varning:** Överdoser eller långvarigt bruk skadligt på grund av mentolhalt i eterisk olja.

## Äppelmynta / rundmynta

(*Mentha rotundifolia*)

Kraftigare och inte lika gracil som andra myntor. Bladen är mer runda och "luddiga". Bra växt att plantera där inget annat vill växa, då den är mycket livskraftig, och sprider sig snabbt med långa rotutlöpare under jorden. Ett sätt att hålla den på mattan är gräva ner en hink utan botten i jorden och plantera i den.

**Användning:** Te.

