



Peppermint - Pfefferminze

Mentha piperita

Eigenschaften

Antiparasitenmittel
adstringierend
krampflösend
Stimulanz

antiseptisch (desinfizierend)
entzündungshemmend
schleimlösend
Schmerzmittel

Wellness Anwendung

Hautpflege
Insektenschutz
Ruhe und Stressausgleich

vor und während der Erkältungs- und Grippe-Saison
Mentale Schärfe/ Scharfsinnigkeit

Anwendungsbereiche

Asthma
Dermatitis
Fieber
Kolik
Migräne
Verstopfung
Zahnschmerzen

Bronchitis
Durchfall
Hautkrankheiten
Kopfschmerzen
Reisekrankheit
Verdauungsstörung

Bauchschmerzen
Erkältung und Grippe
Insektenstiche
Menstruationsbeschwerden
Stress
Übelkeit

Über Pfefferminze

Pfefferminze wurde schon von den Ägyptern und Römern benutzt und Jahrhunderte hindurch bis in die heutige Zeit verwendet. Es wächst in Australien, Europa und Nordamerika und wird vielfach in Lebensmitteln, Süßigkeiten, Kaugummi, Zahnpflegeprodukten, Arzneimitteln und Kosmetika verwendet.

Aufgrund seiner breiten Akzeptanz und der Massenproduktion ist es wichtig, Pfefferminze ätherisches Öl zu vermeiden, welches von der Massenproduktion stammt, wo Qualität und Reinheit für einen geringen Preis versprochen werden.

Niedriger Preis ist in der Regel keine gute Qualität.

doTERRA Pfefferminzöl wird aus den blühenden Spitzen der Pflanze dampfdestilliert und in den Vereinigten Staaten angebaut.

Typische Anwendungen

Viele Studien stellten die positive Kraft der Pfefferminze, auch schon in kleineren Mengen, bei Magenproblemen fest. Aromatherapeuten schlagen seit langem vor, die Pfefferminze entweder innerlich, aromatisch oder äußerlich anzuwenden, zur Behandlung von Verdauungsstörungen, Übelkeit oder anderen Erkrankungen des Verdauungstraktes. Äußerlich kann eine 1 oder 2%ige Verdünnung mit einem Trägeröl über den Bauch einmassiert werden.

Pfefferminze wird häufig verwendet, um geistige Wachheit und geistige Schärfe zu verbessern.

Tragen sie Pfefferminze auf die Rückseite des Nackens auf, um Stress und Anspannung zu lindern.

Es kann an den Schläfen aufgetragen werden, um Kopfschmerzen zu lindern.

Auf den Fußsohlen aufgetragen schafft Pfefferminze ein kühlendes Gefühl und kann helfen, Fieber zu senken.

Sein Aroma ist erhebend und belebend, äußerlich an müden, schmerzenden Muskeln aufgetragen, kann es beruhigend wirken.

Seine kühlende Eigenschaft ist perfekt für frischen Atem, die Öffnung der Nebenhöhlen und der Atemwege.

Die FDA bescheinigt Pfefferminze als GRAS.

Mischen Sie einen Tropfen Pfefferminze mit einer Mischung aus anderen Ölen, dies hilft dem Körper die Bestandteile der Öle schneller zu absorbieren.

Vorsichtsmaßnahmen:

Hat eine stark kühlende Eigenschaft. Verwenden Sie es nicht an Kleinkindern.

Mit Vorsicht während der Schwangerschaft anwenden.