

# Peppermint

Pfefferminze – *Mentha piperita*



## Anwendung:

aromatisch, äußerlich, innerlich

## Verwendeter Pflanzenteil:

gesamte Pflanze

## Extraktionsmethode:

Dampfdestillation

## PRODUKTBESCHREIBUNG

Viele Studien stellten die positive Kraft der Pfefferminze, auch schon in kleineren Mengen, beispielsweise bei Magenproblemen fest. Aromatherapeuten schlagen vor, die Pfefferminze entweder innerlich, aromatisch oder äußerlich bei Themen wie Verdauungsstörungen, Übelkeit oder anderen Beschwerden des Verdauungstraktes anzuwenden.

Pfefferminze wird häufig verwendet, um die geistige Wachheit und das Konzentrationsvermögen zu steigern.

Ätherisches Pfefferminzöl auf die Rückseite des Nackens aufgetragen lindert Stress und Anspannung. Es kann an den Schläfen oder auf der Stirn aufgetragen werden, um Kopfschmerzen zu mindern. Bei heißen Außentemperaturen auf den Armen oder im Nacken aufgetragen schafft Pfefferminze ein sehr angenehm kühlendes Gefühl. Bei Erkältungen unterstützt der Duft die Öffnung der Atemwege und Nebenhöhlen.

## ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

- zur innerlichen Anwendung bei Verdauungsproblemen 1-2 Tropfen in ein Glas geben und mit Wasser auffüllen
- zur Verwendung im Diffuser ca. 4 Tropfen je 100 ml Wasser
- zum direkten Einatmen 1-2 Tropfen auf den Handflächen verreiben
- 1-2 Tropfen auf den Armen, im Nacken, auf den Schläfen oder der Stirn verreiben

## HINWEISE ZUR SICHEREN ANWENDUNG

Bei junger oder empfindlicher Haut verdünnen. Nicht für Kindern unter 6 Jahren. Kann bei oftmaliger Verwendung Hautreizung hervorrufen. Nicht in die Augen gelangen lassen.

## HAUPTNUTZEN FÜR DIE GESUNDHEIT

- Der Duft des Öls belebt und steigert das Konzentrationsvermögen.
- Linderung von Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Sodbrennen und Blähungen
- Kühlung und Erfrischung des Körpers während der heißen Jahreszeit

Die hier beschriebenen Wirkungsweisen der ätherischen Öle wurden sorgfältig zusammengestellt und beruhen auf meinen eigenen Erfahrungen sowie auch auf Erfahrungen von Anwendern in meinem persönlichen Umfeld. Sie stellen somit keine allgemein gültigen Empfehlungen dar und sollten bei ernsthaften Beschwerden niemals vom Besuch eines Arztes abhalten oder dazu motivieren, verordnete Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt abzusetzen. Die Verwendung des hier beschriebenen ätherischen Öls erfolgt immer in eigener Verantwortung.