



Peppermint – Pfefferminz



Botanischer Name: Mentha piperita

Herkunftsland: USA

Anwendung: innerlich, äußerlich, aromatisch

Pfefferminze ist eine Kreuzung aus Wasserminze und Grüner Minze. Ein hoher Mentholgehalt – wie er im dōTERRA Peppermint ätherischem Öl enthalten ist – kennzeichnet ein Pfefferminzöl von hervorragender Produktqualität

Häufig in Zahnpasta und Kaugummi für die Mundhygiene eingesetzt, hilft Peppermint auch bei gelegentlichen Magenbeschwerden und fördert die gesunde Atmung. Pfefferminz gehört weiterhin zu den meistverkauften Favoriten unter den dōTERRA ätherischen Ölen. Der bekannte und angenehme Duft von Pfefferminze hilft bei Stress, bringt Ruhe und gleicht aus. Er unterstützt auch die mentale Stärke und Scharfsinnigkeit

Körper-Systeme: Atemwege, Haut, Muskeln, Nervensystem, Verdauung

Kommt auch in einer praktischen Roll on Flasche für zarte Babyhaut und empfindliche Hauttypen, verdünnt mit Kokosöl

Seelische & Emotionale Wirkung

Pfefferminzöl ist sehr belebend. Aufgrund der erfrischenden Eigenschaften des Öls kann es bei stressigen Situationen, ängstlichen Gefühlen, depressiver Verstimmung und psychischer Erschöpfung helfen. Es kann auch beruhigend und kühlend wirken, um emotionale Unruhe zu lindern. Das Öl stimuliert bestimmte Teile des Gehirns, was eine erhöhte Konzentration und Revitalisierung ermöglicht und bei Gedächtnisverlust hilft

Das ätherische Pfefferminzöl fördert auch die Selbstakzeptanz, Lebendigkeit und Vitalität! Pfefferminze kann verwendet werden, wenn man sich gelangweilt, emotional überfordert oder emotional taub fühlt. Pfefferminze wirkt extrem beruhigend, stärkend und stimulierend und kann während der Prüfungen, in Zeiten, in denen ein hoher Fokus erforderlich ist, und um die Mittagszeit verwendet werden



Anwendung & Rezepte

Allgemein

- Gib einen Tropfen in den Mund, um den **Atem zu erfrischen**
- Füge zwei bis drei Tropfen zu deinem Lieblings-**Smoothie-Rezept** hinzu
- Passt gut zu Lavendel für eine **beruhigende Massagemischung**
- Wehrt **Käfer und Insekten** auf natürliche Weise ab

Abkühlung

- In die Kaltwasser-Kompresse oder das Fußbad geben, um bei **Überhitzung** abzukühlen.
- An heißen Sommertagen mit ca. 10 – 15 Tropfen in einer Sprühflasche mit Wasser geben und ab und zu auf Gesicht und Körper sprühen
- **Konzentration**
- Diffuse während des Studiums oder **Hausaufgaben mit** Wild Orange und Rosmarin

Atmung

- Fördert eine gesunde und eine **klare Atmung**
- Das Einatmen von Pfefferminzöl kann helfen, die **Nebenhöhlen** zu entspannen und bietet Linderung von einem kratzigen Rachen
- Pfefferminze wirkt als Schleimlöser, hilft, die **Atemwege** zu öffnen, den Schleim zu lösen und Verstopfungen zu reduzieren
- Pfefferminzöl ist sehr effektiv bei der **Entspannung der Muskeln** in den Nasenwegen und hilft, den Schmutz und die Pollen aus den Atemwegen während der **Allergiezeit** zu entfernen

Magen-Darm

- Nimm ein bis zwei Tropfen in eine Veggie Kapsel, um gelegentliche **Magenerkrankungen** zu lindern.
- Fördert die **Verdauung**
- Hilft, Blähungen und gelegentliche **Verdauungsstörungen** zu reduzieren
- Pfefferminzöl reduziert Krämpfe im Dickdarm, entspannt die Muskeln des Darms und kann helfen, gelegentliche **Blähungen** zu reduzieren

Energie

- Reibe es morgens auf die Schläfen für einen **kleinen Energieschub**
- Gib einen Tropfen in die Handfläche mit einem Tropfen Wild Orange, einem Tropfen Weihrauch und atme es am Nachmittag für ein **belebendes Aromamein**
- Diffuse es bei **Müdigkeit** oder **Energienmangel**
- Tief einatmen für eine belebende Auffrischung- auf **langen Fahrten**
- Für eine ungiftige Alternative zu gefährlichen **Energy-Drinks** benutze lieber Pfefferminz



Naturheilpraxis-Sense

Ernährungsberatung & Ätherische Öle

- Es kann verwendet werden, um die körperliche **Leistungsfähigkeit** zu verbessern, besonders während des wöchentlichen Trainings, wenn man für ein sportliches Ereignis trainiert
- **Verspannungen im Körper**
- Topisch auftragen, um **Spannungsgefühle** zu lösen
- Es wird wegen seiner kühlenden Wirkung geschätzt und hilft, **Muskelkater** bei topischer Anwendung zu lindern
- Pfefferminzöl hat die Fähigkeit, die **Durchblutung** zu verbessern, den Darm zu beruhigen und angespannte Muskeln zu entspannen

Haut & Haare

- Als Zusatz zu Shampoo oder Spülung für eine anregende **Haar- und Kopfmassage**
- Pfefferminzöl wird in vielen hochwertigen Haarpflegeprodukten verwendet, da es geschädigtes Haar auf natürliche Weise dicker macht und pflegt. Es kann als natürliche Behandlung für **dünnere werdendes Haar** verwendet werden, und es hilft, die Kopfhaut zu stimulieren und den Geist zu beleben