

## Pepermunt - Mentha Piperita

### Gebruikt delen:

De gehele plant

### Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

### Beschrijving:

Een lichtgele of groenige vloeistof met een zeer penetrante, grasachtige, muntachtige kamfergeur. Mengt zich goed met benzoë, rozemarijn, lavendel, marjolein, citroen, eucalyptus en andere muntsoorten.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken komt menthol niet van de eucalyptusboom maar van de pepermintplant. Pepermint komt overal op de wereld voor en was al bij de Egyptenaren, Grieken en Romeinen bekend als middel tegen spijsverteringsklachten. Het is een kruising tussen Watermunt, Mentha aquatica en Groene Munt, Mentha viridis. Overal in de geschiedenis duikt Pepermint weer op; om tanden wit te maken, om gerechten te kruiden etc. Tegenwoordig zit munt in bijna iedere tandpasta en wordt het gebruikt bij migraine en om de kalmerende werking op de huid (menthol). De etherische olie wordt verkregen door traditionele waterdamp distillatie van de (soms gedeeltelijk gedroogde) bladeren en bloeitoppen. Het tijdstip van oogsten is belangrijk om zeker te zijn van een maximum aan werkzame bestanddelen. Het is een kleurloze tot lichtgele olie, die dikker wordt als hij veroudert. Pepermint beïnvloedt de werking van homeopatische geneesmiddelen negatief, daarom niet gebruiken als u deze medicijnen neemt.

### Toepassingen:

Pepermint essentiële olie, , wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; zenuwpijn, hartkloppingen, hik, koorts, maagklachten, verkoudheid, spastische hoest, astma, slijmvliesontsteking, wintervoeten, gebrek aan eetlust, ingewandsklachten, slechte adem, shock, acne, verstopte poriën, hoofdpijn en migraine.

Bij slechte adem; 1 druppel Pepermint op een tandenborstel doen en 2 maal per dag poetsen. Bij hoofdpijn, migraine; 2 druppels Pepermint op de slapen smeren. Bij muggenoverlast; voor het slapen 2 tot 3 druppels Pepermint op het kussen sprenkelen. Bij tand- en kiespijn; 1 druppel Pepermint op de pijnlijke tand/kies smeren. Verdampen: enige druppels Pepermint in de auto, verhogen de concentratie tijdens het autorijden. Bij astma; de ontkrampende werking van Pepermint maakt het tot een waardevol dampbad bij astma. Meng 6 druppels Pepermint in een schaalje heet water en damp dagelijks 10 minuten. Als sauna opgietmiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen.

### Contra-indicatie:

Branderig gevoel op de huid indien puur gebruikt

