Peppermint essentiële olie,

pepermunt.

De olie heeft een sterke, frisse mint geur met een verkoelende en verfrissende werking door de stof menthol. Menthol behoort tot een groep stoffen (monoterpenolen) die ons lichaam helpen bacteriën en zelfs virussen te verdrijven. Het kan de concentratie verhogen en eetlust verminderen en is één van de meest effectieve essentiële olie voor het blokkeren van pijn. Bij plaatselijk gebruik geeft de olie een verkoelend en rustgevend gevoel dat lichamelijke ongemakken kan verlichten.

Historie
Pepermunt is eeuwenlang gebruikt om de spijsvertering problemen te kalmeren, verfrissen van slechte adem en het verlichten van darmkrampjes en winderigheid, hoofdpijn, brandend maagzuur en het kalmeren van de maagstreek. Pepermunt was ook 1 van de ingrediënten in de "Vier Dieven Azijn" ook wel "Marseilles Vinegar" genoemd. Het azijn beschermde mensen tegen de pest in de 15e eeuw en werd ontwikkeld door dieven, die in de specerijenhandel werkten en graven en zieken beroofden, (Thieves olie, YL).

Tegenwoordig word het nog steeds gebruikt voor vele lichamelijke en emotionele problemen. Het is zeker een olie die je altijd bij de hand kan houden, samen met de olie lavender.

Plant geslacht soort Mentha piperita
Botanische familie Labiata
Deel van de plant bladeren en stengels.

ORAC-waarde is 37.300 µTE/100g
ORAC staat voor Oxygen Radical Absorbance Capacity. Het vertelt je de antioxidant capaciteit van een voedingsmiddel. Antioxidanten hebben aangetoond dat het risico verminderd van leeftijdsgebonden aandoeningen en kanker. Dit werd ontwikkeld door de USDA onderzoekers.

Eigenschappen
ontstekend remmend, ontsmettend, antiviraal, anti parasieten, antibacterieel, galblaas en spijsvertering stimulerend, pijnstillend, krampstillend, kanker / tumor bestrijdend.

Gedocumenteerd gebruik
Luchtwegen infecties (tuberculose, longontsteking, bronchitis), astma,

alertheid, artritis, allergieën, autisme, aambeien, slechte adem, braken, brandend maagzuur, carpaal tunnel syndroom, concentratie, constipatie, flauw vallen, IBS (Irritable Bowel Syndrome), koorts, griep, misselijkheid, overgewicht, schimmelinfecties (Candida), spijsverteringsproblemen, hoofdpijn, migraine, huidaandoeningen (psoriasis, haar, eczeem, jeukende huid), herpes simples, herpes zoster, koortsblaasjes, krampen, keel infecties, vermoeide en stramme spieren, diarree, depressie rugklachten (scoliose), reisziekte, ringworm, schurft, shock, tennis arm, woede, koliek, netelroos, vermoeidheid, verkoudheid, voedselvergiftiging, hysterie, overspannen, ontstekingen, tandpijn, leverproblemen, ochtendmisselijkheid, de regeneratie en ondersteuning van de zenuwen, reuma, winderigheid, verheft en opent de zintuigen, opvliegers, tuberculose, en gebruikt om de smaak in drinkwater of thee.

Invloed lichaam stelsel maag, darm, spieren, botten, luchtwegen en zenuwstelsel en de huid.

Aromatische invloed
De geur is fris, intens en koel. Het versterkt de hersenen en bevordert het heldere denken, het geheugen en verfrist de geest. Het werkt goed bij gebrek aan concentratie, geestelijke vermoeidheid, nekpijn van psychische aard en een zwak geheugen. De olie heeft een kalmerende werking als men geestelijk of intellectueel uitgeput is. Diffuse deze olie in de studeerkamer of op plaatsen waar intellectuele werk wordt verricht. Pepermunt zuivert de omgeving van onrust en spanningen en heeft een kalmerende invloed op geestelijke uitputting. Het verfrist het denkvermogen, verheldert de gedachten en herstelt het mentaal evenwicht.

Mentale spirituele invloed
De werking op het mentale is essentieel, snel en krachtig. Het versterkt het zenuwstelsel van diegene, die vaak verdrietig, angstig, moe en terneergeslagen is door de ergernissen van het leven. Het stimuleert en zorgt voor een beetje vreugde, wat het lichaam helpt om pijn te verdragen en beproevingen beter te doorstaan. De olie kan het spirituele lichaam reinigen en verhoogt de afstemming met de ziel, zodat de intuïtieve bewustzijn toeneemt. Dit is een goede olie als er weerstand of angst is, tegen het leren van een nieuw onderwerp of in een nieuwe richting te bewegen bijv. paardrijden, skiën en vliegen. Het koelt en kalmeert de geest en elimineert de angst voor het onbekende. Het laat de waarheid aan het licht komen, die het “oude” laat verdwijnen, en moedigt je aan, om een “frisse blik” eigen te maken en zo het patroon in je wereld te veranderen. Het stelt je in staat om je aan te passen aan de omstandigheden en geeft de mogelijkheid om de juiste koers te houden in moeilijke situaties. De olie werkt op het ego en verdrijft gevoelens van hoogmoed en eigendunk. Helpt ook minderwaardigheidsgevoelens te overwinnen. Pepermunt gaat samen met reinheid op elk vlak.

Invloed Chakra wortel, heiligbeen, zonnevlecht en de keelchakra.
Chakra kleur groen en violet.

Gebruik
Peppermint is een sterke olie, verdunning is aanbevolen.
verdund – 50:50 verdunning (1 deel essentiële olie: 1 deel V6/ plantaardige basisolie).
vervolgens,
• Breng enkele druppels (2-4) op het gewenste gebied.
• Toepassen op de chakra's / reflex punten.
• Diffuus, of inhaleer.
• Kan worden gebruikt als voedingssupplement.
1 druppel olie in bijv. 1 theelepel honing. 1:4 verdunnen in vloeistof.
Hoewel het kan worden gebruikt als een voedingssupplement, is het raadzaam niet te gebruiken op deze manier voor kinderen onder de 6 jaar.

Voorzorgsmaatregelen
Het wordt algemeen veilig beschouwd (GRAS) en toegestaan als voedingssupplement, (FA) voor intern gebruik door de FDA.
Niet aanbrengen in de ogen en niet in open verse wonden.
Kan irriterend voor de huid zijn, verdunning is aanbevolen.
Gebruik een natuurlijke basis olie of V6 (YL) op er huid irritatie of een stekend gevoel optreedt. Gebruik geen water, bij geen één olie want dat zal de symptomen verergeren.
Verdunning aanbevolen voor plaatselijk/ topicaal gebruik, zeker voor gebruik op gevoelige plaatsen zoals het gelaat, nek, genitale gebied, enz.
Vermijd gebruik bij baby's en kleine kinderen. Buiten het bereik van kinderen bewaren.
Bij zwangerschap, hoge bloeddruk of onder dokters toezicht, raadpleeg uw arts.

Gebruik bij huisdieren
Ja, gebruik het voor spierpijn, verstuikingen en pijn, verdun de olie. Tip: Toenemende focus bij het trainen van paarden. Spijsvertering stimulerend. Let op: bepaalde oliën kunnen zeer giftig zijn voor katten. Den en citrus oliën in het bijzonder. Raadpleeg uw dierenarts als u niet zeker bent over het toepassen van elke essentiële olie bij uw huisdier.

Tips
• Tijdens de warme maanden, 1-2 dr. in het drinkwater, of in een kan water, zorgt dat je de middag goed door komt, of maak een verkoelende nevel om op de huid te sprayen.

Adem (**slechte**) 1 dr. op de tong. 1 dr. op een tandenborstel, 2x per dag poetsen.
Ademhaling (**vrije**) 2-3 dr. verdund op de borst inmasseren. Diffuse. Inhaleer. 2-3 dr. op de douche vloer, tijdens het douchen. Voeg 1 dr. in een schaal heet

water om te stomen. 2 dr. onder de voeten, wrijf daarna de handen warm en maak een kommetje met de handen over neus en mond en adem diep en rustig.
Arteritis / Peesontsteking wrijf 2-4 dr. op het gewenste gebied.
Bladluis meng 4 dr. met 100 ml water en spray de planten om de luis te doden.
Blessures / Kneuzingen (**onbeschadigde huid**) wrijf direct 2-3 dr. op het gewenste gebied.
Concentratie / Alertheid 1 dr. op de tong of 1dr. verdund onder de neus, nek en slapen. Of onder beide grote tenen verdund aanbrengen. Diffuse. Inhaleer.
Eczeem (**voeten**) 1 dr. Valor en 1 dr. Pepermint in een voetbad, half uur, 2x per dag.
Eetlust (**remmend**) inhaleer. Diffuse. Of 1 dr. op de tong.
Energie (**verbeteren / verhogen**) **/ Vermoeidheid** 1 dr. verdund op schouders, nek en slapen, wrijf daarna de handen warm en maak een kommetje met de handen over neus en mond en adem diep en rustig. Diffuse. Inhaleer.
Geuren (**verwijderen**) diffuse.
Hik wrijf 1 dr. op de schedelbasis, beginpunt van de nekwervels.
Hoofdpijn verdun (V6) 1-2 dr. op de slapen, voorhoofd langs de haargrens (kijk uit bij de ogen) nek en op de schouders.
Jeuk (**onbeschadigde huid**) wrijf 1 dr. verdund op het gewenste gebied.
Koorts wrijf 2 dr. onder de voeten. Diffuse.
Maagzuur 1 dr. in de thee of in een glas water.
Menstruatie pijn masseer 1-2 dr. verdund met de klok mee op de onderbuik.
Misselijkheid / Overgeven masseer 1-2 dr. verdund op de buik met de klok mee. Inhaleer. Diffuse.
Neus-neusholtes (**verstopt**) **/ Verkouden** Inhaleer. Diffuse. Breng 1 dr. verdund (V6) aan op neus en neusvleugels. Zie vrije ademhaling.
Ontsteking (**onbeschadigde huid**) masseer 2-3 dr. op het gewenste gebied.
Ongedierte (**rat / muis / mieren**) afschrikken 1-2 dr. op een watje aanbrengen, leg deze op hun looppad.
Opvliegers (**overgang**) 1-2 dr. verdund in de nek aanbrengen.
Opwekkend gevoel geven diffuse. Verdund aanbrengen onder de voeten.
Pepermunt thee 1 dr. in een mok met gekookt water.
Reisziekte wrijf 2 dr. verdund (V6) op de buik met de klok mee. Inhaleer. 1dr.op een doekje en inhaleer tijdens de reis.
Snurken diffuse. 1 dr. verdund op de borst en rug voor het slapen.
Spanning diffuse. 1 dr. verdund aanbrengen op de slapen, nek en schouders.
Spijsverteringsproblemen / Diarree / Verstopping / Buikklachten / Flatulentie masseer verdund (V6) met de klok mee 2-3 dr. op de buik. 1 dr. verdund aanbrengen op de voetzolen (reflexpunt). 1 dr. in thee of een glas gekookt lauw warm water.
Sporten inhaleer de olie voor en tijdens het sporten voor een boost en vermoeidheid.
Tand / Kiespijn 1 dr. op de pijnlijke plek wrijven.
Teken verwijderen verwijder de teek door 1 dr. op een wattenstaafje en zonder druk zachtjes de teek insmeren (niet op de beschadigde huid!) en wacht tot dat

deze uit de huid komt.
Voeten (**zere**) 1dr. in een voeten bad en beweeg de voeten in het water