

Algemene informatie

Pepermuntolie wordt gewonnen uit de pepermuntplant en bevat een vleugje amandelolie. Het is opwekkend en verhoogt de concentratie. Menthol is de stof die voor een scherpe en luchtige smaak met een verfrissende werking zorgt. Het beschermt je lichaam tegen virussen en bacteriën. Daarnaast heeft het ook nog een goede invloed op de darmen zodat deze minder belast worden, dus helpt het de darmflora in evenwicht te houden waardoor mensen met het prikkelbare darmsyndroom minder klachten krijgen.

Toepassingen

- Bij stress, hoofdpijn of migraine enkele druppels olie op het voorhoofd smeren. Door de verkoeling zal de pijn verdoofd worden.
- Sprenkel een paar druppels op uw hoofdkussen voor het slapen gaan of verdamp het in de slaapruimte. Muggen blijven weg en u slaapt beter!
- Meng één druppel Pepermuntolie samen met één eetlepel Jojoba-olie en voeg dit toe aan een lauw warm voetbad waarin u 10 tot 15 minuten blijft baden. Uw voeten voelen hierna als herboren!
- Tand- of kiespijn? Één druppel pepermunt op de pijnlijke plek smeren en het verzacht direct.
- Verbeter de concentratie door pepermunt te inhaleren of te vernevelen.
- Voeg 1 druppel toe aan thee of water om een goede spijsvertering te ondersteunen.
- Gebruik pepermuntolie tijdens een massage om spierpijn na een training te verminderen.
- Spinnen hebben een hekel aan pepermuntolie.
- Neem een plantenspuit, doe hier 8-10 druppels pepermunt olie in en vul het aan met water. Goed schudden en klaar is je plantvriendelijke spray tegen ongedierte!



Achtergrond & geschiedenis

De Latijnse benaming van pepermuntolie is *Mentha Piperita*. Het aromatische kruid was al bij de Egyptenaren, Grieken en Romeinen een bekend middel tegen spijsverteringsklachten. Levomenthol is het werkzame gedeelte van de olie. Het wordt niet alleen gebruikt tegen het versterken van de darmen maar ook bijvoorbeeld tegen jeuk, verkoudheid, vastzittende luchtwegen en bijholteontstekingen. Het heeft de werking dat het de bloedvaten verwijdert, zodat het een verkoelende werking op je huid veroorzaakt.

Ingrediënten

Mentha piperita (munt) olie, *prunus amygdalus dulcis* (zoete amandel) olie, *helianthus Annuus* (zonnebloem) zaadolie, limoneen, linalool.

Houdbaarheid

12 maanden na opening van de fles en ingebruikname van de olie.

