

## Pfefferminze:

Pfefferminze hat ein starkes, reines, frisches Aroma und gilt als eines der ältesten und meistgeschätzten Kräuter in Bezug auf freie Atmung und eine normale Verdauung. Sie ist gegenwärtig Objekt vieler wissenschaftlichen Studien in Bezug auf Leber, Geschmacks- und Geruchssinn, sowie das Sättigungszentrum des Gehirns.

Pfefferminzöl kann man durch Auftragen auf der Haut sowohl zur Abkühlung, bei Anspannungen lösend, als auch zur Reinigung verwenden. Es erhöht die Konzentration, und wenn man dann bei der Prüfung oder in der Situation, wo man das Gelernte braucht, wieder Pfefferminze riecht, kann das Gehirn die Informationen leichter wiedergeben. Bei langen Autofahrten oder wenn man sehr müde ist, wirkt ihr Duft erfrischend. Es kann helfen, bei flauem Magen daran zu riechen.

**Anwendungsempfehlung:** Diffundieren, inhalieren, versprühen (wenige Tropfen der Ölmischung mit Wasser in einem gläsernen Sprühfläschchen verschütteln), dem Badewasser oder einem Fußbad (zum Kühlen) begeben. 1:2 mit V6 oder fettem Basisöl eigener Wahl mischen, 1-2 Tropfen lokal, auf Bauch oder Schläfen, Chakren (nicht Basischakra) oder Reflexzonen auftragen. Als Nahrungsergänzung einnehmen (Plus Öle). Zur Einflussnahme auf das Appetitverhalten 5-10 x täglich inhalieren.

**BEISPIEL:** 1 Tr Öl auf den Nacken auftragen, den Rest verreiben und daran für 1 Minute riechen.

**Bitte beachten:** Wenn Pfefferminzöl einem Kontaktlinsenträger ins Auge kommt, sofort Kontaktlinse entfernen und wegwerfen, Auge ausspülen und einige Minuten später neue Kontaktlinse einsetzen. Nicht bei Kindern unter 2 Jahren anwenden. Bei Kindern nur verdünnt anwenden. Vorsicht bei der Anwendung bei Wunden.