

Mentha piperita Ø

Pfefferminz-Urtinktur



Pfefferminze

Mentha piperita
frische oberirdische
Pflanzenteile vor der Blüte
Lippenblütler
Lamiaceae

Wesen der Pflanze

Neutralisation des Individuellen, Erfrischung, Entspannung

Die Pfefferminze gehört zu den am meisten verwendeten Heilpflanzen. Nicht nur in Kräutertees, sondern auch in Körperpflegeprodukten ist sie oft enthalten. Es besteht offensichtlich ein verbreitetes Bedürfnis nach den Wirk- und Wesenskräften der Pflanze.

Das Hauptanwendungsgebiet ist der Verdauungstrakt vom Mund über den Rachen bis zum Magen. Pfefferminzzubereitungen besitzen eine erfrischende, verdauungsfördernde und entspannende Wirkung.

Durch ihre neutralisierende Wesensart wird die Pfefferminze häufig in Mundpflegeprodukten eingesetzt. Im Atemgeruch kommt eine sehr persönliche Note zum Ausdruck, die durch Art und Menge der aufgenommenen Nahrung sowie durch die Qualität der Verdauung bestimmt wird. Persönliche Schwächen (falsche Nahrungsmittelwahl) oder ungenügende Verdauung können im Atem wahrgenommen werden. In unserer Ausatemungsluft offenbaren sich also gewissermaßen »Schattenseiten« unserer Individualität, die wir nicht so gerne zeigen möchten. Hier kommt uns die Pfefferminze mit ihrer dominierenden Kraft, die andere Wesen zu neutralisieren vermag, zu Hilfe. (Praktisch jede Zahnpasta enthält Pfefferminzöl oder Menthol, dessen Hauptbestandteil.)

Es gibt keinen eigentlichen Pfefferminztyp. Viele Menschen kennen Momente, in denen sie Unruhegefühle mit vermehrter Nahrungsaufnahme kompensieren. Andere Menschen reagieren mit Appetitlosigkeit. In beiden Fällen hilft die Pfefferminze mit ihrem scharf-frischen, anregenden Aroma.

Sie ist auch ein hervorragendes Mittel bei Übelkeit. Wenn die Verdauungsprozesse ins Stocken geraten sind, eine Mahlzeit zu schwer auf dem Magen liegt, helfen die neutralisierenden, abbauenden Kräfte der Pfefferminze sehr rasch.

Anwendungsgebiete

Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich sowie der Gallenblase und -wege, Störungen des Gallenflusses, Übelkeit, Brechreiz, Blähungen, akute und chronische Magen- und Darmentzündungen, begleitend bei Mundgeruch

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl (Menthol), Gerbstoffe, Flavonoide

Wirkungen

Krampflösend, blähungswidrig, gallefördernd

Dosierung

1–3-mal täglich 2–5 Tropfen in wenig Wasser einnehmen.