

Die erfrischende Wirkung von Pfefferminze

- Zur Unterstützung der Verdauung können 1–2 Tropfen Pfefferminze im Nabelbereich und über dem Magen aufgetragen werden.
- Werden einige Tropfen Pfefferminze auf eine verletzte Stelle (z.B.: Anstoßen des Knies an der Tischkante) gegeben, kann die Empfindlichkeit an dieser Stelle verringert werden. Das mehrmalig Auftragen nach dem Anstoßen kann Erleichterung bewirken.
- Wird Pfefferminze während der Prüfung eingeatmet, können Lerninhalte besser wiedergegeben werden.
- An einem heißen Tag kann 1 Tropfen Pfefferminze im Nacken kühlend wirken.
- 1–2 Tropfen Pfefferminze auf die Fußsohlen gegeben, kann kühlend für den ganzen Körper wirken.
- Bei einer juckenden Hautstelle 1 Tropfen Pfefferminze zur Erleichterung auf die betroffene Stelle auftragen.
- Pfefferminze kann bei Erschöpfung und Müdigkeit erfrischend wirken, speziell wenn es eingeatmet wird.
- Wird Pfefferminze vor einer sportlichen oder anstrengenden Tätigkeit eingeatmet, kann eine gute Stimmung und „Wachsein“ entstehen.
- Bei flauem Gefühl kann 1 Tropfen Pfefferminze auf den Bauch gegeben, unterstützend sein.
- Bei Anspannung im Kopfbereich kann 1 Tropfen Pfefferminze auf die Stirn und in den Nacken gegeben Erleichterung bringen.
- Durch das Einatmen von Pfefferminze kann Wachheit und Konzentration erhöht werden.
- Wird Pfefferminze im Raum während des Lernens vernebelt, kann dies zu mehr Genauigkeit und Konzentration beitragen.
- Durch das Einatmen von Pfefferminze kann Wachheit und Konzentrationsfähigkeit erhöht werden.
- Bei Schiffsreise und kurvigen Autofahrten kann zur Erleichterung Pfefferminze eingeatmet werden.
- Bei verstopfter Nase kann das Einatmen von Pfefferminze sehr hilfreich sein.
- Werden einige Tropfen Pfefferminze in ein Fußbad gegeben, können müde Beine erfrischt werden. (Tipp: das Wasser mit den Füßen immer in Bewegung halten)
- Ein Überessen kann durch Einatmen von Pfefferminze verhindert und der Appetit ausgeglichen werden.
- Blattläuse können durch eine Mischung aus 4–5 Tropfen Pfefferminze und 1L Wasser auf die Pflanzen gesprüht, vertrieben werden.
- Bei angestregten und müden Gelenken kann Pfefferminze zur Linderung aufgetragen werden.
- Als erfrischendes Mundwasser 1 Tropfen Pfefferminze in ein Glas Wasser geben.

