

Essentiële oliën, beginners trio Pepermint

Ik word zelf heel blij van de geur van Pepermunt, daarom gebruik ik deze regelmatig. Mijn favoriet op het moment is een blend roller met Pepermunt en Wild Orange. Bijna elke dag rol ik die even heerlijk in mijn nek. Verfrissend en je krijgt er blije energie van. Pepermunt kan je heel goed gebruiken als je hoofdpijn hebt of migraine, het ontspant je heeft een kalmerende werking en versterkt je concentratie en je geheugen.

Maag en darmklachten

Pepermunt heeft ook een pijnstillende en ontstekingsremmende werking. In tegenstelling tot bijvoorbeeld Ibuprofen is Pepermunt olie van doTerra wel goed voor je maag en darmen. Maar ook bij een slechte adem, overgeven, maagzuurproblemen, misselijkheid, kolieklachten en andere spijsvertering klachten zoals teveel gas of diarree kan je pepermuntolie gebruiken. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat Pepermuntolie darmkrampen vermindert.



Pepermuntolie gebruiken

Bij hoofdpijn smeer je de olie op de slapen met de klok mee, of op het voorhoofd en de nek. Heb je een slechte adem, doe een druppel op je hand en houdt deze aan de bovenkant van je gehemelte. En bij keelontsteking/ griep doe een druppel in een glas water en gorgel. of verdun de olie met een gefractioneerd olie en smeer de olie op je keel. Ook lekker is hij vooral met warm weer om hem toe te voegen aan water en op te drinken. Of maak er een fijne spray van met water en om wat af te koelen kan je hem op je huid spuiten. Dit heb ik zelf gedaan toen het zo vreselijk warm was.

Pas had ik ook heel erg pijn in mijn keel, ik raakte toen bijna mijn stem kwijt en ik deed toen een druppeltje op mijn tong. Alleen zelf vond ik hem wel erg heftig om hem zo in te nemen. Dus ik besloot een lepeltje honing te nemen en daar een druppel peppermunt olie aan toe te voegen. Zo was het zeker beter te doen om in te nemen. Vrij meteen verzachtte het mijn pijn in mijn keel. En het hoesten stopte ook gelijk. Daar was ik maar wat blij mee. Dus een goede aanrader als je last van

je keel hebt. Maar gebruik het verstandig als je het inneemt. En als je hem gebruikt om op je huid te smeren moet je wel uitkijken dat je hem niet te dichtbij je ogen gebruikt dat kan irritatie opbrengen door de sterke werking van deze olie.

Andere mogelijke toepassingen

- Bij woede
- Depressie
- Vermoeidheid
- Voedselvergiftiging
- Ontsteking
- Hysterie
- Leverproblemen
- Zenuwen
- Reuma
- Kiespijn

Vraag mij als je meer wilt weten over deze oliën van Doterra, ik help je graag op weg.