



dōTERRA

Better health and wellness through essential oils



Pepermunt is populair om zijn enorme veelzijdigheid in gebruik. Pepermunt werkt spierontspannend, verbetert de ademhaling en helpt bij spijsverteringsproblemen.

In en om het huis

- 1.** Kalmeer een storm. Wrijf slechts één druppel pepermuntolie over de maag of neem inwendig in. Voor het kalmeren van de spijsvertering, een maag die van streek is of bij andere problemen van de spijsvertering. Een echte aanrader voor op reis!
- 2.** Herstel de vitaliteit in uw mond. Wanneer uw adem scherp ruikt en je mond vies voelt, zorgt pepermuntolie met water (en citroenolie) voor een gezonde, frisse mondspoeling die een blijvend fris en schoon gevoel achterlaat.
- 3.** Het draait allemaal om de luchtstroom. Wanneer sinussen verstopt lijken te zijn en de keel gezwollen en droog; diffuse pepermuntolie of doe één druppel op de borst voor bijna een onmiddellijke verlichting en revitaliserende ademhaling. Pepermunt werkt slijmoplossend en geeft verlichting bij verkoudheid, hoesten, sinusitis, astma en bronchitis.
- 4.** Verkoeling voor de gewrichten. Wanneer de tand des tijd schade aanrichten aan je gewrichten, een warm en pijnlijk gevoel achterlatend geeft pepermuntolie vermengd met lavendelolie verkoeling als een ijs bad, waar uzelf warm en droog bij blijft.
- 5.** Voel u sneller vol en verzadigd. Het gaat over een voller gevoel en je niet overeten. De aroma van pepermuntolie geeft je sneller een vol gevoel, vooral als je het inademt tijdens een maaltijd!

- 6.** Verkoel die vermoeide voeten. Als u de hele dag op de been bent geweest of je draagt schoenen met veel te harde schoenzolen, doe dan wat pepermuntolie op een kompres met koud om je vermoeide, oververhitte voeten af te koelen.
- 7.** Pep jezelf op. De verkwikkende aroma van pepermunt is een geweldige, niet-stimulerende manier om je op te peppen tijdens een lange rit, op school of tijdens de late uurtjes huiswerk maken of welke andere reden dan ook om de "midden nacht olie" te gebruiken.
- 8.** Doe een beetje energie bij je zeepschuim. Sommige shampoo en conditioner combinaties kunnen je het gevoel geven dat je weer wilt gaan slapen. Geen energie, geen fut meer. Het is gewoon geen pretje. Niet goed! Voeg wat pepermuntolie toe aan deze producten om uw hoofdhuid te stimuleren, te activeren en u wordt er wakker van. Pepermuntolie is ontsmettend van natuur en helpt ook bij het verwijderen roos en luizen.
- 9.** Allergieën, pas maar op! Pepermuntolie heeft het vermogen om de gladde spieren in het lichaam te ontspannen - dezelfde spieren aanwezig in onze luchtwegen die worden beïnvloed tijdens allergieseizoen. Pepermuntolie (met citroen) zou zeker een andere troef kunnen zijn bij de behandeling van seizoen gebonden allergieën!
- 10.** Verjaag die spanningshoofdpijn. Heeft u een verschrikkelijke geest verdovende hoofdpijn? Een paar druppels pepermuntolie op uw tempels, nek en sinussen, kan snel de hoofdpijn doen verdwijnen!
- 11.** Help je kind om bij de les te blijven. Wanneer je kind minder goed reageert op alles wat er gebeurt op school tijdens de les en met zijn huiswerk, spray dan wat pepermunt op zijn shirt. Of doe een druppel onder de tong of laat het ruiken voor een betere concentratie en alertheid. Let op de olie is een beetje pittig, op de tong!
- 12.** In laten trekken, inweken & revitaliseren. Na een lange vermoeide dag, breng dan wat pepermuntolie aan, even in laten trekken en dan lekker weken in een warm bad of douche. De verfrissende pepermunt damp zal u verkoelen, ontspannen en weer energiek doen voelen.
- 13.** Voeg een Verfrissende Kick toe om uw thee. Slechts één druppel pepermuntolie kan al meer levendigheid toevoegen aan je kruidenthee (zonder dat je suiker hoeft toe te voegen), terwijl het ook nog eens helpt bij een normale spijsvertering of tegen brandend maagzuur.
- 14.** De: "Moet ik echt trainen vandaag?" houding. Je vraagt jezelf deze vraag vast wel eens af. Begrijpelijk! Gebruik dan pepermuntolie voordat je gaat trainen. Dit werkt direct op de zintuigen en brengt je in de juiste stemming, zodat je jezelf er toe kunt zetten om te gaan trainen.
- 15.** De snack leverancier zijn ergste nachtmerrie. Als je halverwege de ochtend de behoefte hebt aan junk food of om te snacken, diffuse dan wat pepermuntolie om deze behoefte te laten verdwijnen.

Koken & Eten

1. Voeg wat pit toe aan al je chocolade gerechten. Verbeter uw chocoladegerechten op een triljoen manieren: gourmet met warme chocolade, brownie met mint en mintglazuur, de mint bark is een duo van mint en chocolade (zie afbeelding), pasteitjes met pepermunt, chocolade pepermunt cake, rood fluwelen met witte chocolade, pepermunt en roomkaas, LEKKER!
2. Intens, heerlijke gebak. Pepermunt chiffon cake, zelfgemaakte zuurstokken, boter pepermuntjes (zie afb.), pepermuntijs, pepermuntglazuur over taartjes en koekjes, zelfgemaakte pepermunt chocolade snoepjes(zie afbeelding).
3. Onvergetelijke drankjes. Pepermunt water op ijs, pepermunt mokka, pepermunt thee, warme chocolademelk met pepermunt, dat klopt , het is allemaal heerlijk!

Lichaam & Geest

1. Maak jezelf wakker met pepermunt. Het activeert de limbische functie in je hersenen. De limbische functie helpt zaken zoals emoties en het lange-termijn geheugen en is gerelateerd aan de olfactorische structuren in je neus.
2. Een oplossing voor de jeuk. Als u last heeft van de neven effecten van een zonnebrand en de huid een beetje warm en jeukt. Breng dan één druppel pepermuntolie (vermengd met lavendel) aan om de huid te koelen, te kalmeren en de jeuk te stoppen.
3. De pretpark opluchting. Als je dat "Oh mijn hemel, ik kan het niet geloven het lijkt wel of ik een ritje in de draaimolen maak" gevoel hebt, wrijf dan vier of vijf druppels pepermunt op de maag. Dit kalmeert de gladde buikspieren en helpt ongemakken te verdrijven.
4. Reizen door de Noordpool, zonder te reizen. Wanneer je een paar druppels pepermuntolie aan ijswater toevoegt, verbetert het niet alleen de smaak, maar het laat ook een gevoel van koele, verfrissende Noordpool wind in je luchtwegen achter!
5. Ingraven, niet meer! Als een teek heeft besloten om van jouw huid zijn huis te maken. Geef die teek dan met een wattenstaafje een lekker bad van pepermuntolie. De teek zal stoppen met zichzelf in te graven, verwijder dan zijn kop en hij is helemaal de jouwe.
6. Maak het de beestjes niet te makkelijk. Veel insecten en kleine beestjes in je huis houden niet van pepermuntolie - mieren, bladluizen, kevers, muizen en kakkerlakken proberen duidelijk met pepermunt te sturen. Gewoon toevoegen in een spuitfles met water en spray daar waar je denkt dat het ongedierte je verblijdt u met hun aanwezigheid!
7. Natuurlijk schoonmaakmiddel. Pepermuntolie is een geweldig natuurlijk reinigingsmiddel omdat het zowel schimmeldodende als antibacteriële eigenschappen heeft. Spray op je aanrecht en de oppervlakken in de badkamer, schrobben en geniet van schoner schoon!
8. Slapen als een baby. Als het maar wat moeilijk vind om in slaap te vallen, helpt pepermuntolie de receptoren die gevoelig zijn voor kou te activeren in de huid en slijmvliezen. Als je pepermunt op deze manier gebruikt, helpt het bij slapeloosheid.

9. Beteugel het gebrek aan motivatie of enthousiasme. Als je bij iemand bent die zich somber of alsof het ze 'gewoon niet kan schelen' voelt, vraag hen dan of ze de pepermuntolie (aromatisch, op lichaam, of inwendig) willen uitproberen om hun mentale scherpte en de focus te stimuleren.

10. De gemoedstoestand. Iemands gemoed en mentale toestand kunnen zomaar van stemming wisselen. Wanneer men is geschrokken, gestrest of nerveus, kan pepermuntolie helpen om deze gevoelens terug te brengen naar een stabiele houding en het evenwicht herstellen.

11. Een kiespijn temmen. Pepermuntolie werkt als een geconcentreerde natuurlijke pijnstillert en spierverslapper, vooral bij pijnlijke tandvlees, kinderziekten of bij een recente tandheelkundige ingreep.

12. Verlicht de inwendige strijd. Bij uit- of inwendig gebruik, is pepermunt favoriet voor directe verlichting bij krampen, indigestie aan diarree. Sla de maagzuurremmers over en ga voor de pepermuntolie!

13. Als je het "marathon op klompen gelopen" gevoel hebt. Wanneer je het gevoel hebt alsof je net een marathon gelopen hebt op klompen en je voeten warm en pijnlijk aanvoelen. Masseer dan je pijnlijke voeten, gewrichten en gespannen spieren met pepermuntolie.

14. Maak je los van het lusteloze. Heb je gevoelens van lusteloosheid of een mist in je hoofd? Pepermunt staat erom bekend om de bloedsomloop en het bewustzijn te verbeteren, waardoor je je energieke en wakkerder voelt.

15. Geen acht-benige meer in je kamer. Wanneer je pepermuntolie in de ruimte verspreidt met een diffuser, zult u minder spinnen bemerken. Waarom? Ze vinden de geur van pepermuntolie niet zo leuk. Het is veilige manier en bevat geen agressieve chemicaliën of bestrijdingsmiddelen. Het doodt niet de spinnen, maar jaagt ze alleen weg.