

Peppermintový olej

Je olej, ktorý sa parnou destiláciou získava z listov, stoniek, kvetov a púčikov mäty piepornej. Jeho svieža zľahka gáfrova vôňa pomáha mnohými skvelými spôsobmi.

Má **analgetické, antibakteriálne, protiplesňové, protizápalové a protikrčové** vlastnosti.

Je to jeden z najstarších a najviac používaných olejov už od starých čias používaných na zlepšenie trávenia. Tento olej však veľmi účinne pomáha aj na všetky dýchacie potiaže, bolesti hlavy, únavu, pri svrbení pokožky, bolesti zubov aj proti krčovým žilám.

Psychologicky peppermintový olej schladzuje emócie a rozptyľuje hnev, hystériu a nervozitu. Energizuje a uľavuje od mentálnej únavy, zvyšuje radosť, povzbudzuje sebadôveru a posilňuje pamäť

Zlepšuje vhlád a inšpiruje k novým myšlienkam a nápadom.



www.esencialneoleje.sk

Tu je niekoľko receptov, pri ktorých je peppermint nezastupiteľnou súčasťou.

- Na úľavu pri zlom trávení, plynatosti, alebo hnačke – kvapnite 3-4 kvapky peppermintu do dlane a votrite ponad žalúdok a okolo pupka.
- Pridajte 1 kvapku peppermintu do bylinkového čaju na podporu trávenia a pomoc pri pálení žáhy
- Na zníženie zápalu, vmasírujte niekoľko kvapiek peppermintového oleja na postihnuté miesto.
- Na zníženie horúčky, votrite niekoľko kvapiek peppermintového oleja na spodok chodidiel.
- Pri modrinách, uštipnutiach a iných poraneniach na neporušenej koži aplikujte niekoľko kvapiek peppermintového oleja. Tento olej zredukuje svrbenie a podporuje rozptýlenie krvi pod modrinou.
- Pri bolestiach hlavy naneste peppermintový olej na spánky, čelo, ponad dutiny (nie do očí) a na zátylok.
- Na úľavu pri upchatí nosa pri nádche . kvapnite 2 kvapky na jazyk, alebo kvapnite kvapku do rúk a inhalujte.
- Na osvieženie dychu kvapnite 1 kvapku na jazyk
- Na úľavu od návalov (pri menopauze) naneste peppermint na zápästia, a na zátylok a potom inhalujte z dlaní.

Na pomoc pri kinetóze (cestovnej nevoľnosti) zmiešajte 10 kvapiek zázvoru s 10 kvapkami peppermintu. Pár kvapiek tejto zmesi kvapnite na vatičku, ktorú majte so sebou v Zip – lockovom (uzatvárateľnom) sáčku. Začnite inhalovať túto zmes hodinu pred cestovaním, a potom každú pol hodinu, alebo podľa potreby.

Cena: 28 EUR