

## Pfefferminze (Mentha piperita L.)



Arzneipflanze des Jahres 2004

Die Pfefferminze ist ein altbewährtes Heilmittel und in jedem Kräutergarten zu Hause. Innerlich wirkt Pfefferminztee krampflösend und beruhigend und ist ein natürliches Mittel gegen Blähungen und Bauchkrämpfen, aber auch bei Übelkeit, Brechreiz oder akutem Erbrechen. Äußerlich aufgetragen hilft die Pfefferminze in der Naturheilkunde auch bei Spannungskopfschmerzen und Gelenkschmerzen.

### Die pflanzlich heilende Wirkstoffe sind:

- Menthol
- Flavonoide
- Gerbstoffe
- Bitterstoffe

### Die pflanzlich heilende Wirkstoffe wirken:

- antibakteriell
- beruhigend
- entzündungshemmend
- krampflösend
- schmerzstillend
- tonisierend

Pfefferminze wirkt hautkühlend und durchblutungsfördernd, sein erfrischender Effekt wird deshalb gerne in der Naturkosmetik eingesetzt.

### NUAD® Pfefferminz Körperspray

75ml Mineralwasser oder destilliertes Wasser

1 TL frische Bio Pfefferminzblätter

1 TL NUAD Öl®

Teemischung kochen, abseihen und abkühlen lassen und mit 1 TL NUAD Öl® vermischen. In eine Glasflasche füllen, kühl und dunkel lagern.

Gerade im Sommer als Erfrischungsspray oder gegen müde Beine durch zu langes Sitzen. Einfach zwischendurch einen Frischekick auf die Beine oder auch Arme sprühen.

### NUAD® Pfefferminzmix – Macht müde Beine munter

2 Bio Zitronen

1 Handvoll frische Bio Pfefferminzblätter

2 EL Puderzucker

1 TL NUAD Öl® Zitronen und Pfefferminzblätter im Mixer pürieren. Puderzucker und NUAD Öl® vorsichtig untermischen. Masse von den Zehenspitzen bis zu den Waden einmassieren und einwirken lassen. Lauwarm abspülen.

Tipp: Gönnen Sie Ihren Füßen zuvor ein warmes Fußbad mit 1 TL Honig und 5 Tropfen NUAD Öl®.

**Tipp:** Pfefferminzblätter sollen ihr Blumenwasser länger frisch halten!

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns persönlich zu kontaktieren oder fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker.



**NUAD® Ein Tropfen bewegt Ihre Welt**

Nuad - OneForLove GmbH

Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen - Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713

info@oneforlove.de [www.oneforlove.de](http://www.oneforlove.de)