



# Pepermunt

## Mentha Piperita

### Inhoudsstoffen

Etherische olie; (Menthol), Looistoffen.

### Werking

Galdrijvend en galvormend. Spasmolytisch (ontkrampend) op maag, darm, galwegen en luchtwegen. Carminatief (winddrijvend) Antiemetisch (tegen misselijkheid). Activeert. S'morgens als thee opwekkend. Prikkelende werking op het hart, daarom bij oudere mensen na 2 weken even onderbreken. Versterkende werking, pept op en stimuleert de secreties weer. Zet maagspier-slokdarm wat open, niet toepassen bij hernia diafragmatica. Uitwendig verkoelend.

### Indicaties

- Alle klachten van het Maag-Darm stelsel. Maakt niet uit wat;
- Gal- en galwegklachten;
- Hoofdpijn, vooral van nerveuze aard, migraine;
- Hoest en verkoudheden: inhaleren;
- Als maag op z'n kop gelegen heeft; na het braken, brengt Mentha tot rust;
- Na indrukvolle avond: pepermuntthee om goed te kunnen slapen.



### Gebruikte delen en dosering

Blaadjes: 1 theelepel/kopje, 5 minuten trekken. Contra-indicatie: Niet bij kinderen onder 2 jaar ivm werking op nieren.

### Signatuur

Gevoelig type, neemt veel op, maar kan die indrukken niet verwerken (in de kerk tijdens preek werd veel op pepermuntjes gesabbeld). De teveel opgehoopte indrukken slaan op de maag, maken nerveus en depressief. Mens die veel behoefte heeft aan warmte en bescherming en het liefst in bekende omgeving verkeert en zich zo beschermt tegen indrukken van buitenaf.

# Gemma van den Akker

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Augustinusweg 10  
5853 ED Siebengewald  
0485 - 441840  
info@levensakker.nl  
www.levensakker.nl

 levensakker.nl

lid Beroepsvereniging Hoger Opgeleiden  
in de Natuurgeneeskunde N.W.P. en RBNG

