

Seminar für Integrative Phytotherapie
Pressemitteilung vom 13.03.2007 23:24:11

Pflanzenheilkunde - Pfefferminze gegen Übelkeit

Pfefferminztee wird zwar meistens als Genusstee getrunken, bewährt sich aber als Heilpflanze auch sehr bei Übelkeit und Erbrechen. Was gilt es dabei alles zu beachten und wozu wird die Pfefferminze in der Pflanzenheilkunde sonst noch verwendet?

Die Pfefferminze (*Mentha piperita*) enthält ein ätherisches Öl mit dem Hauptbestandteil Menthol. Diese Substanz hat die Fähigkeit, die Magenschleimhaut unempfindlicher zu machen und dadurch den Brechreiz zu lindern. Unterstützt wird diese Wirkung, wenn der Pfefferminztee gekühlt getrunken wird (aus dem Kühlschrank). Bei Brechreiz während Chemotherapien und nach Operationen bewähren sich Eiswürfel aus Pfefferminztee.

Pfefferminze hat zudem im Verdauungstrakt gallenflussfördernde, krampflösende und blähungswidrige Eigenschaften.

Das reine Pfefferminzöl bewährt sich bei Spannungskopfschmerzen. Dazu reibt man einige Tropfen des ätherischen Öls auf die schmerzenden Stellen ein. Pfefferminzöl ist ausserdem wirksam gegen Herpes-Viren (Fieberbläschen), wenn es schon bei den ersten Symptomen angewendet wird.

Die Pfefferminze eignet sich also nicht nur als Genusstee. Sie hat einen bedeutenden Platz in der Pflanzenheilkunde, wobei es aber wichtig ist, ihre Wirkungen, Möglichkeiten und Grenzen genau zu kennen. Wer sich ein fundiertes Wissen über Heilpflanzen erwerben will, findet dazu ein reichhaltiges Angebot an Lehrgängen, Kursen und Exkursionen am „Seminar für Integrative Phytotherapie“ (www.phytotherapie-seminare.ch).

Seminar für Integrative Phytotherapie
Martin Koradi
Loorstrasse 16
Winterthur
Tel:052 202 20 29
www.phytotherapie-seminare.ch