

LITE OM MYNTAFAMILJEN

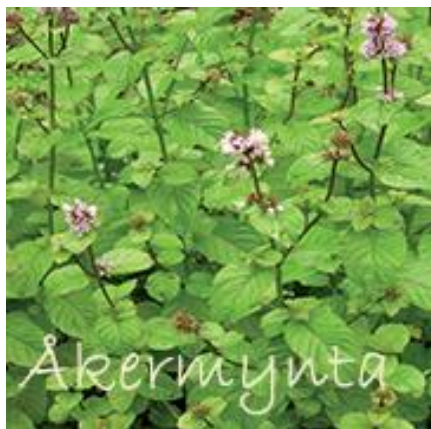
När det är lite extra varmt är pepparmyntan väldigt bra att ha till hands när vi söker svalka. Enkelt är att droppa några droppar i en aromadiffuser som sprider doft och små molekyler i rummet vilket genast gör stor skillnad.

Jag använder mig av fyra olika eteriska oljor från myntafamiljen i mina behandlingar varav du finner de två vanligaste i vår prislista. De är Pepparmynta (*Mentha x piperita*) och Åkermynta (*Mentha arvensis*). Polejmynta (*Mentha pulegium*) och Gråmynta (*Mentha longifolia*) är de andra två.

Pepparmyntan känner de flesta till. Den har ett högt innehåll av ketonen menton, upp till 60% och innehåller även alkoholen mentol ca 45%. Detta gör den till en utmärkt och stark smärtlindrare. Den lindrar snabbt men verkan sitter inte i så länge. Samtidigt gör detta innehåll att du bör se upp och aldrig ge pepparmynta till gravida, ammande eller barn under åtta år. Se också upp med att använda den över för stora områden på huden då den har en kylande effekt. Tänk alltid på pepparmynta vid illamående. En droppe i lite honung gör underverk! Den är stimulerande och antiinflammatorisk för tarmsystemet och urinvägarna och även antispasmodisk.



Åkermyntan är mildare att använda då den innehåller 70% av alkoholen mentol och bara 10% av den starkare ketonen menton. Åkermyntan är min klara favorit när det gäller snabb smärtlindring vid t. ex. ischias, migrän, tandvärk etc. Den har även en antiviral och antibakteriell verkan.



Kort om Polejmynta kan nämnas att den har upp till 95% av ketonen pulegon så se upp. Det gör samtidigt att den i rätt dosering är väldigt bra vid parasiter. Den löser även slem bra.

Gråmyntan har även den restriktioner och ska inte ges till gravida och ammande. Den är slemtransporterande och stärkande för lever, bukspottkörtel och hjärta.

Jag delar gärna med mig av ett recept som hjälpt många vid nervsmärta och då framförallt ischias. Blanda enligt följande i johannesörtsolja så att det sammanlagt blir 15ml.

- Immortell 2ml
- Timjan saturéi. 2ml
- Ylang-Ylang 2ml
- Tuvvaktelbär 2ml
- Kamomill romersk 1ml
- Åkermynta 2ml
- Lagerblad 1ml

Appliceras över det smärtande området 4 till 6 gånger per dag.

Alla dessa eteriska oljor innehåller var och en smärtlindrande molekyler. Lycka till med receptet!
Lisa Sandberg/Orchid

Ovan råd är holistisk friskvård för friska individer och ersätter inte läkemedel eller medicinsk vård. OBS! Inget invärtes intag vid graviditet, amning och till barn under åtta år.