

Alles über

Spearmint



Spearmint

Grüne Minze

Mentha spicata



Herkunft:

Indien 
gesamte Pflanze



Anwendungsbereiche

Akne	Entzündung
Angstzustände	Fieber
Antibakteriell	Gedächtnisverlust
Antifungal / Antimykotisch	Gewichtskontrolle
Antiseptisch	Gürtelrose Kolik
Appetitlosigkeit	Kopfschmerzen / Migräne
Atemwegsbeschwerden	Magenschmerzen
Blähungen / Flatulenz	Mundgeruch Nierensteine
Blasenentzündung /	Scheidenpilz
Harnwegsinfektion	Schilddrüsenunterfunktion
Blutdruck (hoch)	Stimmungsschwankungen
Bronchitis Burn-out	Übelkeit
Candida /	Verdauungsstörungen
Hefepilzinfektion	Wunden
Depressionen Durchfall	Zahnfleischentzündung
Ekzem	Zentrales Nervensystem
Entgiftung	



Innerliche Anwendung

- 1-2 Tropfen in einem Glas Wasser zu sich nehmen.
- Ein paar Tropfen in einer Gel-Kapsel einnehmen.
- Einen Tropfen direkt in den Mund / unter die Zunge geben.
- Ein paar Tropfen beim Kochen / Backen dazu geben.



Äußerliche Anwendung

- Verdünnt mit Trägeröl auf betroffene Bereiche auftragen.
- Ein guter Bereich für die äußere Anwendung ist die Fußsohle.



Aromatische Anwendung

- Einen Tropfen aus der Hand inhalieren.
- Einige Tropfen mit dem Diffuser in der Luft zerstäuben.
- Direkt aus der Flasche inhalieren.
- Ein paar Tropfen in heisses Wasser geben und inhalieren.

10

Anwendungen von Spearmint



1. Vor dem Zähneputzen auf die Zahnbürste auftragen für einen **frischen Atem**.
2. Zusammen mit Tangerine in den **Diffusor** für **mehr Energie** geben.
3. Ein oder zwei Tropfen in **ein Dessert, ein Getränk, einen Salat** oder ein **Hauptgericht** geben, um es zu aromatisieren und die Verdauung zu fördern.
4. Einen Tropfen in dein **Lieblings-Smoothie-Rezept** geben.
5. Mische einen Tropfen mit Lemonöl in Wasser für eine gesunde, **erfrischende Mundspülung**.
6. Diffundiere während des Lernens, um die Konzentration zu fördern.
7. Verdünnt auf Nacken und Schultern auftragen, um **Kopfverspannungen** zu lösen.
8. Bei Anspannung auf die Schläfen, den Nacken und die Schultern auftragen.
9. Für einen Energieschub mit Wild Orange diffundieren.
10. Direkt aus den schalenförmigen Händen inhalieren.

Spearmint

- Verdauungsstörungen, Übelkeit und Koliken
- Erfrischt den Atem
- Unterstützung der Atemwege
- Kühnend
- Fokus
- Aufmunternd & energetisierend
- Unterstützung bei der Menstruation
- Kopfverspannung
- Stottern



Spearmint

Diffuser-Mischungen



Weniger Stress

5 Tropfen Spearmint
1 Tropfen Lavender
5 Tropfen Lime

Limonade

5 Tropfen Lemon
1 Tropfen Spearmint
1 Tropfen Basil

Meeresbrise

1 Tropfen Spearmint
3 Tropfen Lavender
3 Tropfen Lime

Mojito

2 Tropfen Spearmint
2 Tropfen Grapefruit
3 Tropfen Lime

Alle lächeln

1 Tropfen Spearmint
3 Tropfen Bergamot
2 Tropfen Sandalwood

Abkühlung

2 Tropfen Spearmint
3 Tropfen Lavender
3 Tropfen Peppermint

Sommer

Diffuser

Rezepte

Sonnige Tage

3 Tropfen Tangerine
3 Tropfen Lemon 1
Tropfen Spearmint

Süßer Sommer

4 Tropfen Tangerine
2 Tropfen Lavender
1 Tropfen Lemon
1 Tropfen Spearmint

Schwangerschaftübelkeit

Kardamom
Lemon
Peppermint
Spearmint
Grapefruit
ZenGest

Ätherische Öle in den Diffuser
geben oder direkt aus der Flasche
inhalieren.



Parfum

Celebrate You

3 Tropfen Grapefruit
3 Tropfen Elevation
1 Tropfen Lemongrass
2 Tropfen Spearmint

Raum-Spray

ERFRISCHEND

20 Tropfen Spearmint
10 Tropfen Lemon

Ätherische Öle in eine 120 ml
Sprühflasche geben und mit
Wasser auffüllen. Vor der
Anwendung schütteln.

Tee

Frisches
Zitronengras in einen
Teebeutel füllen, mit
gekochtem Wasser
übergießen, etwas
ziehen lassen und 1
Tropfen Spearmint
hinzufügen.



Frühstücksbowl

1-2 Tropfen
Spearmint zur Bowl
hinzufügen, um die
Verdauung zu
fördern und
gleichzeitig die
Stimmung zu
heben.

Tipp: Ein perfekter Start
in den Montag!



Schoko-Chips-Cookies



Zutaten:

120 ml Kokosöl

- 120 g Butter
- 150 g Rohzucker
- 120 ml Honig
- 1 Teelöffel Kakaopulver
- 1 Esslöffel Melasse
- 1 Ei
- 180 g Weißweizenmehl
- 100 g Haferflocken
- 30 g Chiasamen
- 1 Teelöffel Natron
- 1/2 Teelöffel Salz
- 175 g Schokostückchen
- 1 Tropfen Spearmint
-

Zubereitung:

Ofen auf 175°C vorheizen.

- Kokosöl und Butter aus dem
- Kühlschrank nehmen und glatt rühren. Wenn die Mischung glatt ist, Rohzucker,
- Honig, Kakao, Melasse und Ei hinzufügen und alles gut vermengen. In einer separaten Schüssel Dinkelmehl,
- weiches Weißweizenmehl, Schnellkoch-Haferflocken, Chiasamen, Natron und Salz vermengen. Die trockenen Zutaten langsam zur
- flüssigen Mischung geben, dabei ständig rühren. Eine Tasse Schokostückchen
- hinzufügen und gut vermengen. 12 Kekse auf ein Backblech geben und
- etwa 12 Minuten backen. Ergibt bis zu 36 Kekse.
-

Spearmint Limonade



Zutaten:

1 ½ Tassen Zucker
10 Zitronen,
ausgepresst 8
Tassen Wasser 2
Tropfen Spearmint



Zubereitung:

1. Presse etwa acht Zitronen aus (du benötigst zwei Tassen Zitronensaft – falls nötig, verwende mehr Zitronen, um diese Menge zu erreichen).
2. Gib das Wasser und den Zitronensaft zum Zucker und rühre alles gut um, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat (1–2 Minuten).
3. Füge das Spearmint-Öl hinzu und rühre erneut um.
4. Kühle die Limonade, bis sie servierfertig ist.

Minz-Schorle

2 Tropfen Spearmint

1 EL Honig 1/2

gepresste Zitrone

Sprudel Wasser

Alle Zutaten in ein
240ml Glas geben,
vermischen und
genießen. Auf Wunsch
mit frischer Minze
garnieren.



Minzige

Mundspülung

10 Tropfen Spearmint

5 Tropfen Tea Tree

1 Tasse gefiltertes Wasser

Alles miteinander vermischen und in einem
240 ml verschließbaren Glas aufbewahren.

Vor jedem Gebrauch schütteln.

30 Sekunden im Mund spülen und ausspucken.



Erfrischende

Körperwäsche

10 Tropfen Spearmint
20 Tropfen Grapefruit
160 g unparfümierte Kastilienseife
2 EL pflanzliches Glycerin
1/2 EL Vitamin E Öl

Alle Zutaten miteinander mischen
und in einen Spender füllen.

Tipp: In eine leere Shampoo-Flasche füllen.

Erfrischender



Raumspray



10



10



10



Ätherische Öle in eine 240ml Sprühflasche geben.
Die Hälfte mit gefiltertem Wasser, die andere
Hälfte mit Hamamelis Wasser auffüllen.
Vor dem Sprühen, schütteln.

Bauchschmerzen

Roll-on



Ätherische Öle in ein 10ml Roll-on geben
und mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen.

Für Kinder stärker verdünnen.

Frischer Atem



1 Tropfen
Spearmint vor
dem
Zähneputzen auf
die Zahnbürste
geben.

Geschmack



ändern

Ein Tropfen
Spearmint in heißem
Kakao, Tee, Keksen,
Desserts, Salaten,
Getränken oder
Hauptgerichten sorgt
für einen besonderen,
Geschmack.



Volle Lippen

Für ein natürlichen Fülleffekt, ein Tropfen **Spearmint** zum Lipgloss hinzufügen.



Bonus: Sorgt für ein angenehmes Gefühl von frischem Atem.