

Pfefferminztee

Information und Hintergrund

Als besonders widerstandsfähige und mehrjährige Pflanze ist die Pfefferminze aus der Familie der Lippenblütler bei uns ein beliebtes Gartenkraut. Als Heilpflanze eingesetzt wirkt sie vor allem gegen verdorbenem Magen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Erkältungen. Wer den mentholhaltigen Geschmack der Minze gut verträgt, wird den Kräutertee auch als erfrischendes Getränk für jeden Tag schätzen.

Zubereitung

2 Teelöffel des zerkleinerten Krautes mit ¼ l kochendem Wasser überbrühen.
Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Rezept für Pfefferminz-Eistee

Besonders in den Sommermonaten lässt sich das Kraut für die Herstellung eines kühlen Eistees sehr gut verwenden: eine Handvoll frischer Pfefferminzblätter wird mit kochendem Wasser überbrüht. Den Aufguss zehn Minuten ziehen lassen und dann in einen Krug voller Eiswürfel umfüllen. Nach Geschmack frisch gepressten Zitronensaft und Zucker begeben.
Der Tee kann zum Beispiel aber auch lauwarm mit Reismilch genossen werden.

Wirkung und Einsatz

- Die Pfefferminze ist eine eisenreiche Heilpflanze und wirkt generell entspannend.
- 1 Tasse am Tag beruhigt nervöse Magenschleimhaut.
Am besten nach einer Mahlzeit sehr warm getrunken, ist er am wirksamsten.
- Bei saurem Aufstoßen Pfefferminz- und Wermutblätter zu gleichen Teilen im Aufguß als Tee zubereiten und vor den Mahlzeiten trinken.
- Früh und Abends je eine Schale Pfefferminztee, im Aufguß zubereitet, senkt den Blutdruck.
- Bei zu intensiver Sonnenbestrahlung können Pfefferminztee Abwaschungen Linderung bringen.
Tee ebenfalls im Aufguss zubereiten. Danach nicht abtrocknen, sondern einziehen lassen.
Anschließend mit Johanniskrautöl einreiben. Abwaschungen mit kaltem Pfefferminztee festigt auch das Hautgewebe, baut Fettstoffe ab und macht die Haut widerstandsfähiger.

Gute Erfolge wünscht
Karen Binder-Neschi

