

Egy természetes fájdalomcsillapító: borsmentaolaj



A borsmenta különleges illatát a benne található mentol adja. De nemcsak az illata kellemes, hanem nagyon sokféle egészségügyi panaszra is használhatjuk. A borsmenta-illóolaj az egyik legsokoldalúbb illóolaj a világon, hiszen számos problémára kínál megoldást, legyen szó emésztési zavarról, fejfájásról vagy éppen izomfájdalomról.

A borsmenta-illóolaj fájdalomcsillapító hatással is rendelkezik, így enyhítheti az izom- és ízületi fájdalmakat. A fibromyalgia nevű betegség esetén is kipróbálhatjuk, hiszen tanulmányok arról számoltak be, hogy ennél a betegségnél is nagyon jól csillapítja a fájdalmat. A gyógynövény hűsítő, élénkítő és görcsoldó hatással is rendelkezik, így fejfájás esetén is hasznunkra válik.

Hogyan használja? Tegyen néhány cseppet egy vattakorongra és dörzsölje be vele a homlokát. Az is jó megoldás, ha a fürdővizéhez is ad néhány cseppet. Ha az egész teste fáj, mert fibromyalgiában szenved, akkor valamilyen hordozóolajjal keverje össze a borsmenta-illóolajat, majd ezzel masszíroztassa be magát.

A borsmenta-illóolaj köptető hatással is rendelkezik, így segít megnyitni a légutakat. Az illóolaj aromaterápiás hatása kiemelkedő, hiszen jótékonyan hat a bedugult orr melléküreire és a torok fájdalmát is csillapítja.

Ez az illóolaj számos betegségek esetén hozhat enyhülést: megfázás, köhögés, influenza, hörghurut, asztma és más légúti megbetegedések. Nem véletlenül ilyen sokoldalú hiszen

antibakteriális, vírusellenes, antimikrobiális és antioxidáns hatással is rendelkezik. Ezért is nagyon hatékony a fertőzések megelőzésében és azok leküzdésében.

Amennyiben irritábilisbél-szindrómában szenved és szeretné ezt a betegséget valamilyen természetes gyógymóddal kezelni, akkor forduljon bizalommal a borsmenta-olajhoz, hiszen csökkenti a vastagbél görcseit, ellazítja a belek izmait és csökkenti a puffadást.

A borsmenta olaját kapszulában érdemes fogyasztani, hiszen a fent említett pozitívumok mellett, a kapszula a has fájdalmát is megszünteti, de a hasmenés és székrekedés váltakozásától, illetve a sürgető székelési ingertől is segít bennünket megszabadítani.

A borsmenta kellemes menta íze és illata kitűnő leheletfrissítőként is működhet hiszen az illóolaj elpusztítja a szájüregi baktériumokat, így csökkentve a fogszuvasodás és az ínysorvadás kialakulásának esélyét.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/egy-termeszetes-fajdalomcsillapito-borsmentaolaj/> (Letöltés dátuma: 2021.03.04.)