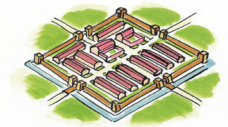


# HET BADHUIS - BADHUISRITUELEN



## KRUIDENBLAD PEPERMUNT

### Romeinse tijd

Pepermunt is waarschijnlijk een van de oudst bekende kruiden. Het werd door alle tijden heen gebruikt. Pepermunt werkt goed op de spijsvertering, het verzacht en verkoeld de huid en het is een middel om de hoofdpijn te verdrijven.

De Romeinen geloofden dat je intelligenter werd als je veel pepermunt at. Ze maakten kransen van pepermunt die ze op hun hoofd droegen. Zo zou je helderder kunnen denken. In de warme tijden werkte pepermunt verfrissend.

Het Romeinse leger had altijd pepermunt bij zich, de blaadjes werden gebruikt als keukenkruid. Thee getrokken van pepermunt werd gedronken, maar ook gebruikt om wonden mee uit te wassen. Ze deden pepermuntblaadjes in hun badwater als verfrissend middel. De gewone burgers dronken pepermuntthee na grote eetfeesten, om het voedsel beter door de maag en darmen te laten verwerken. Pepermunt werkte goed tegen misselijkheid en maag- en darmkrampen.

Dankzij de Romeinen gebruiken wij nu pepermunt. Ook de naam munt hebben we aan de Romeinen te danken. Munt is afkomstig van het Latijnse woord: *Mente*. *Mente* betekent: gedachten. Munt als tonicum voor ons hoofd.

Plinius zei daarover in zijn beroemde kruidenboek: "De geur van deze plant alleen al herstelt en verfrist de geest, de smaak versterkt de eetlust".



Bron:

- Internet: [www.primaveralife.nl](http://www.primaveralife.nl)

- Grootvaders beste kruidenboek, Paul Seitz.