

Pfefferminze

Raniel; körperliche und seelische Anspannung
Erzengel Uriel; Freude und Stärke

Raniel kann energetisch hilfreich sein, um

- in die eigene Mitte zu kommen
- sich Ruhe zu gönnen
- den Alltag hinter sich zu lassen
- innere Anspannung aufzulösen
- Stress zu entschärfen

Uriel kann energetisch hilfreich sein, um

- innere Strukturen und Halt zu finden
- sich zu zentrieren und zu erden
- Mut und Freude wiederzuerlangen
- Pläne und Ideen in die Tat umzusetzen
- die Pflichten des Alltags mit Freude zu bewältigen



Magnesit: entspannt, macht geduldig, hilft bei Nervosität, Ängstlichkeit und Gereiztheit.

Turmalin: starker Schutzstein, schafft Selbstvertrauen und gibt Durchhaltevermögen, verbindet den Menschen mit der Erde.

Körperlich wirkt er schmerzlindernd und entspannend auf die Muskulatur.

Die Pfefferminze ist bestimmt jedem als Kräutertee bekannt, den man auch trinkt, wenn man nicht krank ist.

Das ätherische Öl entspannt die glatte Muskulatur von Magen und Darm. Ausserdem steigert es, vermutlich zusammen mit den Flavonoiden, die Gallenproduktion.

Die ätherischen Öle sind vor allem im Blatt gespeichert. Hauptbestandteile sind Menthol und Menthon, ausserdem noch Menthenon, Cineol, Terpene, Gerb- und Bitterstoffe.

Menthol regt die Kälterezeptoren auf der Haut an, was einen kühlenden Effekt hat.

Ausserdem hemmt es die Wirkung bestimmter schmerzauslösender Stoffe. Deshalb kann Pfefferminzöl äusserlich, auf die Schläfen gerieben, Spannungskopfschmerzen lindern.

Es wirkt leicht betäubend, daher wird es beispielsweise als kühlende Einreibung bei Muskel- und Nervenschmerzen eingesetzt. Aufgrund seiner keimtötenden und desinfizierend Wirkung und des frischen Geschmacks ist das ätherische Öl zudem häufig Bestandteil von Mundwasser, Zahnpasta und Kaugummis sowie Lutschpastillen.

