
MENTHA ARVENSIS - MINZE



Die Acker-Minze (*Mentha arvensis*) ist die kleine Schwester der Pfefferminze und gehört ebenfalls zur Familie der Lippenblüter (Lamiaceae). Die Minze wird bekannterweise als leckerer Erkältungs- und Verdauungstee zubereitet, doch auch als Gewürz in Speisen sind die Minzblätter in Mittelasien, Indien und Europa sehr beliebt. Die Indianer benutzten Minztee als Mittel gegen Erkältungen und im Mittelalter verwendete man Minze, um weisse Zähne zu schonen.

Die krautige, sommergrüne Pflanze ist über den ganzen Globus von Amerika, bis Indien und Ostasien verstreut, besonders aber besiedelt die *Mentha arvensis* feuchte und nährstoffreiche Böden, wie Gräben, Sumpfwiesen und in der Nähe von Feldern.

Die Pflanze kann eine Höhe von 5 bis selten 60cm erreichen und die eiförmigen Blätter, die teilweise behaart sind, stehen gegenständig am Stengel angeordnet. Die hübschen lila Blüten sind quirlartig und wachsen in den Achsen der Blätter.

Heutzutage wird diese Minzart besonders gern als Kräutertee und als ätherisches Öl verwendet, wobei es gewisse Heilwirkungen auf Seele und Körper aufweist.

Beispielsweise eignet sich Minztee besonders gut **gegen Verdauungsbeschwerden und Erkältungen**. Dank seiner schmerzstillenden und krampflösenden Eigenschaften **hilft es auch bei Kopfschmerzen** und Migräne.

Das ätherische Öl der Ackerminze besteht hauptsächlich aus Alkoholen, Flavonoiden und Gerbstoffen, welche auf den Organismus **krampflösend, kühlend, desinfizierend und blutdruckanregend** wirken.

Die Minzblätter können desweiteren die Produktion von Neurotransmittern anregen, die im Hippokampus und im Amygdala gebildet werden. Mentale Erschöpfung, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche können mitunter eine Folge von zu geringer Produktion dieser Neurotransmitter (Botenstoffe) sein. Minzblätter können somit auch eine seelische Wirkung hervorbringen, indem sie stimulierend und aktivierend auf die **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeiten** wirken, womit man zielgerichteter und leistungsfähiger arbeiten kann. Bei mentaler Erschöpfung und in schwierigen Arbeits- oder Lebensprozessen kann sie uns wieder aufrichten, unser Durchhaltevermögen und unsere Widerstandskräfte aktivieren.

Es muss beachtet werden, dass bei nächtlicher Einnahme, Schwierigkeiten beim Einschlafen hervor gebracht werden können und man nur langsamer zur Ruhe kommt.

ZUR HERSTELLUNG:

Seit 2001 wird auf dem „Land des Medizin Buddhas“, der OneWorld eigenen Kräuterfarm in Nepal unter anderem auch *Mentha arvensis* erfolgreich kultiviert.

Das edle **Minz Blatt** wurde nach biologisch-dynamischen Anbaumethoden angebaut, nach Kontrollen durch IMO Schweiz und Demeter International zertifiziert und darf deshalb das Bio- und Demeter Logo tragen. Sorgsam handgepflückt und im Schatten schonend getrocknet konnte das Kraut seine wertvollen Inhaltstoffe bewahren. Ausgesucht wertvolle Pflanzenteile wurden zu edlen Tee-Mischungen vorsichtig vermengt durch: **OneWorld alc Nepal**, eine deutsch-nepalesische Kooperation für biologisch-dynamische Landwirtschaft, die sich an Fair Trade Prinzipien in Ihrer Handlungsweise orientiert und Mitglied der International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM) ist.

Wir freuen uns Ihnen hiermit bestes Minz-Blatt als echtes LOHAS Produkt anbieten zu können.

ZUR EINNAHME:

Minzblätter sind wichtiger Bestandteil unserer Demeter Kräuter-Teereihen:

„**Klar & Wach**“; „**Ayurveda Power**“; „**Morgenwunder**“ und „**Leichter Leben**“.