

Werking

Magnesiet is een ontspannende en kalmerende steen. Het helpt je eerlijk tegen jezelf zijn, jezelf accepteren en van jezelf houden. Het zorgt voor een positieve en optimistische houding en gaat door haar kalmerende werking nervositeit, angst en geprikkeldheid tegen. De steen bevordert geduld, het vermogen om naar anderen te luisteren en jezelf soms even op de achtergrond houden om anderen aandacht te geven. De steen bevordert innerlijke rust en helpt om liefde te ontvangen. Magnesiet is de belangrijkste steen om de opname van magnesium te bevorderen en heeft hierdoor een positieve werking op het gebit en de botten. Daarnaast werkt het ontgiftend, krampopheffend (bij allerlei soorten kramp zoals maagkrampen, spierkrampen, menstratieklachten en vaatkrampen) en spierontspannend. Het helpt bij migraine, hoofdpijn en vermindert de pijn van gal- en nierstenen. Het stimuleert de vetstofwisseling, breekt het cholesterol af, vermindert de bloedstolling en helpt hiermee weefsel- en aderverkalking en hartklachten te verminderen en te voorkomen.

Verzorging

Magnesiet kan beter niet met water gereinigd worden.

Toepassingen

- Magnesiet kan op of bij het lichaam gedragen worden, bij voorkeur op de huid.
- De steen kan op een plek op het lichaam gelegd worden waar de werking nodig is.
- Het kan verwerkt worden tot een elixer.

Chakra

Hart chakra (4e), voorhoofd chakra (6e) & kruin chakra (7e).

Sterrenbeeld

Ram