



EGLANTINE GRIGIS

LITHOTHERAPIE

Cette médecine douce nous permettrait d'équilibrer nos émotions et de soulager nos troubles

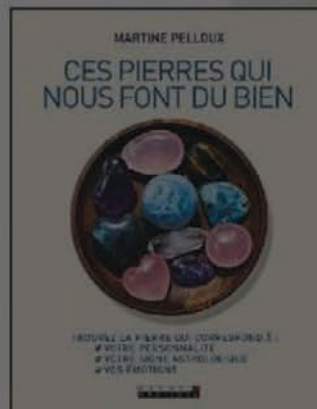


Le pouvoir des pierres

Rubis, œil-de-tigre, cornaline, jade... Les pierres nous fascinent depuis la nuit des temps! Toutes les civilisations leur ont attribué des pouvoirs. Ainsi dans l'Égypte ancienne, on avait recours à l'hématite pour cicatriser les plaies. Quelques millénaires plus tard, ces minéraux nous émerveillent toujours autant, que ce soit par leur couleur ou par leur forme. Et sans doute par leur immortalité, que nous leur envions peut-être...

Agnès, 40 ans, fait chaque jour sa séance de méditation près de son améthyste. Nathalie, 51 ans, a recours à la calcédoine pour apaiser ses bouffées de chaleur. Vrai effet thérapeutique ou simple croyance? On ne dispose pas de travaux scientifiques attestant des vertus thérapeutiques des pierres.

Alors comment expliquer leur pouvoir? Selon les experts en minéraux, elles agiraient sur nous de différentes façons. D'abord par leur couleur. On connaît aujourd'hui les pouvoirs de la chromothérapie. Elle stipule que les couleurs ont un impact bénéfique sur notre corps et nos émotions. Ainsi le rouge redonne courage et vitalité, le vert contribue à l'apaisement et à la sérénité, le jaune est synonyme de joie et de dynamisme... De plus,



chaque pierre a une composition chimique spécifique. « De fait, lorsqu'on pose une pierre sur soi, ses minéraux passent à travers la peau et notre organisme bénéficie de leurs effets bénéfiques. Par exemple, la malachite est connue pour soulager les douleurs musculaires et articulaires », précise Martine Pelloux, experte en pierres et auteure de *Ces pierres qui nous font du bien* (éd Leduc.s) et *Pierres de bien-être* (éd Hachette Pratique). Enfin, les pierres auraient un pouvoir énergétique. « Elles ont continué de croître pendant des millénaires et possèdent des vibrations énergétiques que nous pourrions capter. A l'instar des plantes, les pierres sont bel et bien vivantes », ajoute l'experte en minéraux. ●

CHOISIR celle qui nous attire

Si l'on est totalement néophyte en lithothérapie, comment choisir sa pierre? Pour un problème physique (mal de ventre, céphalée, douleur musculaire...), mieux vaut poser la pierre à même la peau, à l'endroit douloureux. Il n'y a pas de durée conseillée. Vous pouvez laisser la pierre en place aussi longtemps que vous le souhaitez. Pour un problème d'ordre émotionnel, glissez la pierre dans votre poche, ou portez-la en pendentif.

Comment sélectionner votre pierre? Lisez les fiches sur les vertus des pierres (dans un livre ou sur un site) et repérez celles qui répondent à votre besoin. Ou rendez-vous directement dans une boutique de pierres où un conseiller guidera vos pas. Exemple : votre estime de soi bat de l'aile. Optez pour différentes pierres qui vous donneront plus confiance en vous et vous aideront à vous affirmer, comme l'apatite bleue, l'œil-de-tigre ou la pierre de soleil. Observez-les, prenez-les en main si vous en avez envie. Laissez parler votre intuition et choisissez celle qui vous attire le plus sans trop réfléchir. Autre option : faites abstraction des qualités des pierres et laissez votre intuition mener la danse!

« Même si on n'a aucune idée des vertus de la pierre choisie, on se rend souvent compte après-coup que ses qualités répondent bien à notre besoin du moment », précise Martine Pelloux. Dans tous les cas, sachez que pour les pierres que l'on porte (pendentif, pierre glissée dans la poche...), ce n'est pas la taille qui compte. Et que les pierres les plus chères (et les plus rares) ne sont pas celles qui ont le plus d'effets bénéfiques.

Les résultats sont-ils rapides? Tout dépend de votre réceptivité. Vous pouvez aussi bien en ressentir les bienfaits immédiatement que des semaines plus tard.



Diverses et variées

Il existe différents types de pierres selon leur origine et les minéraux qui les composent. On distingue les pierres précieuses (rubis, émeraude, diamant...), et les pierres fines et ornementales (aigue-marine, topaze, tourmaline, turquoise...). Les pierres se différencient aussi par leur forme : pierres à l'état naturel et pierres travaillées (galets, pierres roulées ou taillées...)

Petit abécédaire

Addiction : améthyste, quartz fumé.
Coup de blues : citrine, quartz rutine, pierre de soleil.
Manque d'énergie : pyrite de fer, tourmaline noire.
Manque de concentration : agate, cornaline, fluorine.
Stress : ambre, améthyste, améthrine.

Sites marchands

lahoredor.com
amour-de-pierres.com
cristaux-bien-etre.com
midobras.com



Bonnes ondes

Posez une pierre dans votre environnement pour créer une ambiance positive. Sur un bureau, la fluorine qui booste la concentration, dans le salon, l'apatite bleue qui fluidifie les échanges...

ATTENTION !

La lithothérapie ne remplace pas une consultation médicale, ni un traitement médical. Elle peut en revanche venir en accompagnement. Fuyez les gens qui vous affirment que vos maux disparaîtront totalement si vous prenez telle ou telle pierre.

quoi de neuf...

REMONTEES ACIDES, BRÛLURES DANS LA REGION EPIGASTRIQUE, éructations... Le reflux gastro-œsophagien est un problème fréquent.

Ce complément alimentaire, qui recèle de la poudre d'écorce d'orme rouge, peut être une aide précieuse : il apaise et protège la muqueuse digestive et a une action anti-acidité. Veillez à décaler sa prise de 2 heures si vous prenez des médicaments par voie orale.

● Arkodigest No Reflux Arkopharma, 6,20 € les 16 comprimés. En pharmacies



LES FETES DE FIN D'ANNEE,

C'EST POUR BIENTOT ! Et elles sont souvent synonymes de petits écarts sur le plan alimentaire. Pour limiter les dégâts, on prend ce stick (à laisser fondre sous la langue ou à diluer dans un peu d'eau) 15 à 20 min après un repas. Il est gorgé de figues de Barbarie très riches en fibres, captant les sucres, et de curcuma, qui prévient et favorise le déstockage des graisses.

● Captueur SOS petits écarts LPG, 39 € les 28 sticks. Liste des centres sur endermologie.com



DES DOULEURS DURANT LE BROSSAGE DES DENTS,

une hyper-réaction au chaud, au froid et à l'acidité... Tels sont les signes d'une hypersensibilité dentaire. Si vous êtes concerné, adoptez ce dentifrice dédié (flour, isomalt, écorce d'orange...) qui désensibilise les terminaisons nerveuses et fortifie les dents tout en favorisant la reminéralisation de l'émail et de la dentine.

● Dentifrice SensiVital+ GUM, 3,50 € les 75 ml. En pharmacies et parapharmacies

LORSQU'ON SE BLESSE, notre peau dispose d'un processus naturel d'auto-réparation. L'idéal est de masser sa cicatrice afin d'assouplir les tissus et de stimuler la microcirculation. Les actifs de ce soin (plantules d'avoine, acide hyaluronique...) apaisent, activent la régénération des tissus et hydratent la peau. Convient aussi pour le massage des varicècles rouges.

● Epithéliale AH-Gel-huile de massage, A-Derma, 14,20 € les 40 ml. En pharmacies et parapharmacies

