

# Cristal Forest

**Spécialiste en Lithothérapie**  
**Conseils et ventes sur : <https://www.cristalforest.com>**

*Nous avons le plaisir à partager ces quelques articles en lien avec la recherche du bien-être par le biais de la lithothérapie (soins par les pierres & cristaux). Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.*

## Sommaire

### Page 2 ..... **Pierres et cristaux pour améliorer votre santé et votre moral**

La turquoise : apaise le système nerveux.  
 Le Grenat Pyrope : augmentez en dynamisme et en charisme.  
 Le quartz hématoïde : libérez-vous des pensées parasites.  
 Le quartz rose : pour acquérir l'amour et le pardon.  
 La cornaline : développez votre créativité.  
 Le cristal de roche : La pierre de protection qui éclaire votre esprit.  
 Azurite : se débarrasser du stress et des problèmes de sommeil.  
 La citrine : Mieux vivre l'instant présent et accomplir des miracles.  
 L'Aventurine : attirez la chance et regagnez confiance en vous.  
 La Shungite : Contrez les ondes négatives et électromagnétiques.

### Page 7 ..... **Pierres et cristaux pour le sommeil**

La topaze bleue  
 L'Améthyste  
 La Pierre de Soleil  
 Le Quartz rose  
 La Calcite bleue  
 Le Saphir  
 La Malachite  
 L'aigue-marine  
 La Tourmaline noire  
 L'Héliotrope  
 La Howlite

---

**Autres articles à découvrir sur notre site [www.cristalforest.com](http://www.cristalforest.com) :**

- Pierres et cristaux pour aider à maigrir : [Ici](#)
- Pierres et cristaux contre les migraines : [Ici](#)
- Pierres et cristaux pour les protections : [Ici](#)
- Et bien d'autres encore... [Ici](#)

# Pierres et cristaux pour améliorer votre santé et votre moral !

Depuis l'apparition de l'homme sur la planète, les pierres et les minéraux occupent une place conséquente dans notre vie. Elles font partie intégrante de notre vie et de notre environnement, proviennent directement du sous-sol de la Terre, et présentent des caractéristiques et des propriétés thérapeutiques non négligeables reconnues, ne serait-ce par la composition chimique. Une pierre, c'est de l'énergie, des propriétés précises, une abondance d'ondes positives qui permettent d'apaiser de nombreux mal-être dont peut souffrir notre corps. Que ce soit pour soigner des désordres physiques, spirituels ou psychiques, les pierres et minéraux peuvent apporter une aide impressionnante, là où la médecine ordinaire a difficulté à agir, même si elle tient un rôle important. Une médecine non conventionnelle appelée la [lithothérapie](#), permettant de soigner avec les pierres et les cristaux.

Nous avons souhaité mettre en avant dix pierres aux propriétés étonnantes, de manière à accroître votre potentiel santé ou votre bien-être au quotidien. Choisissez parmi ces dix pierres et ainsi, profitez de leurs efficacités.

## 1 - La turquoise : apaise le système nerveux

La [turquoise](#) est joue un grand rôle dans la guérison. Elle promet un bien-être particulier au corps et à l'esprit, tout en se présentant comme la pierre qui apporte une grande douceur en apaisant le système nerveux. Ainsi, elle est conseillée aux personnes qui dépriment ou en cours de dépression. Dans ce dernier cas, il est judicieux de l'associer avec une pierre de [citrine](#) ou une [topaze impériale](#), ce qui permettrait d'amplifier ce travail. Connue comme le lien énergétique entre le plan céleste et la terre, depuis l'Antiquité, la turquoise est appréciée comme la pierre qui apporte [protection](#) et chance. C'est aussi une pierre facilitant la communication, elle soutient la personne qui la porte à manifester ses sentiments de manière directe et sincère. Cette pierre aide aussi à renforcer la **digestion** et la **circulation sanguine**. Elle avantage l'élimination des toxines et à guérir les infections pulmonaires, des yeux et du nez.



## 2 - Le Grenat Pyrope : augmentez en dynamisme et en charisme

Votre moral est au plus bas ? Vous ne vous sentez fatigué ? Le [grenat](#) pyrope est là pour vous aider à recouvrer toutes vos bonnes dispositions tant physiques que psychiques. Elle consolide le courage, la force et la créativité. Le grenat rouge est très forte **Pierre d'ancrage énergétique**. Ce grenat génère des **énergies salutaires** qui vous permettront à avancer avec confiance, sérénité et succès dans la fonction que vous avez à accomplir.



### 3 - Le quartz hématoïde : libérez-vous des pensées parasites

L'univers est comblé d'énergies parasites, pouvant ralentir ou bloquer le déroulement de vos projets. Le [quartz hématoïde](#) bloque ces énergies négatives en opérant comme un **bouclier énergétique de protection**. Il vous soutient dans la libération de tous les blocages qui vous empêchent d'avancer vers ce que vous aspirez à réaliser. Ce cristal permet aussi la libération de tout votre potentiel énergétique qui sommeille en vous pour vous permettre à réaliser rapidement vos objectifs.



### 4 - Le quartz rose : pour acquérir l'amour et le pardon

Pierre de l'amour inconditionnel, le quartz rose **guérit les blessures de cœur d'enfance et d'adulte**. Elle facilite le pardon envers ceux qui nous ont blessé et apaise les peines de cœur causées par une **rupture sentimentale**. La [pierre de quartz rose](#) vous affranchit des **frustrations** générées par une perte, une désillusion ou un excès de colère. Ce minéral est le symbole de **l'amour**, de la **beauté** et de la **compassion**, un mélange précieux pour connaître l'amour véritable.



## 5 - La cornaline : développez votre créativité

La [pierre de cornaline](#) était utilisée au Moyen-âge par les personnes avides, d'attirer à eux l'argent et la richesse. Sa teinte rouge sang orangée lui confère également la dénomination de **pierre des désirs**. Elle réduit l'énergie négative et aide votre esprit à trouver l'inspiration nécessaire à votre projet. **Pierre de la passion** par excellence, la cornaline facilite la réalisation des rêves les plus enfouis au cœur de chacun. Elle apporte joie, motivation et stimule la **confiance en soi**.

> Découvrez nos conseils pour [bien choisir une cornaline](#)



## 6 - Le cristal de roche : La pierre de protection qui éclaire votre esprit

Au contact du [cristal de roche](#), votre esprit accède à une clarté, pure et limpide. Pierre de protection, elle **libère l'énergie positive** qui sommeille en vous. Incontestable pierre du **bien-être**, ce quartz clair vous aide à voir la vie plus positivement, tout en vous insufflant une conscience plus aiguisée de ce qu'est la réalité.



## 7 - Azurite : se débarrasser du stress et des problèmes de sommeil

Cette pierre de teinte bleue apporte la **sérénité**, la paix et le **bonheur** au cœur de chacun. Disposée dans un foyer, ce minéral promet la quiétude et l'harmonie au sein de la famille. L'[azurite](#) restaure aussi le **sommeil**. Disposée directement sur le corps, elle **réduit simplement le stress** en détendant les muscles.



## 8 - La citrine : Mieux vivre l'instant présent et accomplir des miracles

Pierre de joie et de charisme, la [citrine](#) symbolise la personne en recherche de sa véritable identité, au travers sa grande lumière intérieure qui ne demande qu'à jaillir et à rayonner en tous sens. Ce cristal aide à mieux **profiter de chaque** instant qui passe. La citrine permet de rester très confiant face aux épreuves que la vie nous réserve. Elle aide à **rester serein et positif** face aux diverses circonstances qui jalonnent notre parcours de vie. La citrine **apaise les peurs** et permet de mieux **contrôler nos émotions** exprimées dans l'impulsivité.



## 9 - L'Aventurine : attirez la chance et regagnez confiance en vous

Vous éprouvez un manque confiance en vous, un besoin d'énergie pour vous lancer dans de nouvelles idées ou aventures, l'[Aventurine](#) est la pierre qui pourrait vous accompagner . Elle **accroît la confiance en soi**, aide à développer l'auto-estime et **favorise la vision de l'optimisme**. Les opportunités d'évolution sont présentes autour de nous et il suffit juste d'ouvrir son esprit et d'élargir son champ de vision pour les apercevoir. Cette pierre d'aventurine est là pour vous aider sur ce chemin.



## 10 - La Shungite : Contrez les ondes négatives et électromagnétiques

La pierre de [Shungite](#) est un très vieux minéral provenant de Russie. Son action est celle d'un véritable **bouclier** permettant d'**absorber les énergies négatives** autour de vous. Disposée à proximité d'un ordinateur, d'un téléphone portable, ou encore proche d'une box branchée en wifi, elle **réduit considérablement la nocivité des ondes électromagnétiques** préjudiciable pour votre santé.



# Pierres et cristaux pour le sommeil

Lorsque le sommeil **est difficile**, les pierres et cristaux peuvent vous apporter une aide non négligeable. Pour avoir un sommeil de meilleure qualité, il existe plusieurs **pierres** conseillées en [lithothérapie](#). Le résultat dépend surtout d'un usage correct de la ou les pierres et également d'un mode de vie le plus sain possible (alimentation, gestion du stress et de ses pensées, activité physique, ...).

**Voici 11 pierres pour recharger vos batteries et espérer :**

## La topaze bleue



Connue pour être une **Pierre de confiance et protectrice**, la [topaze bleue](#) annihile les tensions désagréables et nerveuses. Elle facilite un sommeil plus profond, permettant ainsi une nuit bien plus réparatrice. Appliquée sur le chakra de la gorge, ce minéral soulage les problèmes de métabolisme et de perte de poids.

**Vertus topaze bleue pour le sommeil :**

- Stoppe les tensions négatives et nerveuses
- Avoir un sommeil plus profond
- Perte de poids

**Comment s'en servir :**

- L'appliquer sur le chakra de la gorge

## L'Améthyste

Avoir [l'Améthyste](#) sur soi, la nuit pour trouver plus aisément le sommeil. La Placer sous son oreiller, favorise la lutte contre l'insomnie. Une fois allongé dans votre lit, pour ressentir cette sensation de détente à son maximum, maintenez votre améthyste dans la main gauche ou droite (faire le test de ce qui vous convient le mieux). Pour renforcer votre attention sur le pouvoir du cristal d'améthyste, à chaque inspiration et expiration, imaginez l'énergie de détente que procure cette pierre, inonder votre cœur, puis la retourner à votre améthyste et ainsi de suite. En faisant ce long va-et-vient énergétique, votre mental se met en mode veille et la seule chose qui existe à ce moment-là, c'est la relation sacrée entre votre « cerveau-cœur » et le règne minéral qui domine le moment présent.

**Comment s'en servir :**



- A placer l'améthyste sous votre oreiller
- Ou l'avoir en main avant de s'endormir



## La Pierre de Soleil

Appelé aussi « l'héliolite », la [Pierre de Soleil](#) est la pierre des sentiments positifs. Elle rayonne une lumière qui alimente le psychisme de son porteur. Avec cette pierre, les sentiments dépressifs, de tristesse, de morosité, les blocages émotionnels, le repli sur soi et les inquiétudes, ne peuvent que bien se tenir. Classé parmi les pierres porte-bonheur, elle apporte de la chance à celui qui la possède. Elle facilite la réussite des projets personnels et chasse le manque de confiance. Ce minéral écarte les pensées négatives et réduit les cauchemars. Ainsi, elle assure un sommeil bien plus réparateur. A placez-la sous votre oreiller pour mieux s'endormir.

### Vertus de la pierre du soleil pour le sommeil :

- Supprime les pensées négatives qui troublent le sommeil
- Porte bonheur
- Ecarte les cauchemars

### Comment s'en servir :

- A placer sous son oreiller



## Le Quartz rose

De teinte rose pâle au rose foncé, le [Quartz rose](#) est connu comme la **pierre de l'amour inconditionnel**. Très beau, ce minéral est lié au chakra du cœur (4<sup>e</sup> chakra), et permet de s'ouvrir à différentes forme d'amour, comme : l'amour



de soi, de sa famille, l'amour platonique ou romantique, etc... Pour créer une **ambiance harmonieuse dans son foyer** et générer une agréable relation entre chaque occupants de la maison, il est conseillé suffit de disposer un de ces jolis Quartz rose chez soi. Placée sur sa table de nuit ou sous son oreiller, cette pierre favorise l'entretien, l'amélioration ou le développement de la relation sentimentale et amoureuse avec votre partenaire. Pour les personnes seules, le quartz rose peut favoriser LA rencontre amoureuse tant souhaitée, puisque cette pierre permet de se connecter à l'amour inconditionnel et ainsi, par la loi de l'attraction, attirer à soi l' élu de votre cœur qui entrera en fréquence avec la nouvelle vibration que votre cœur émettra. Associé au chakra du cœur, le Quartz rose renforce la circulation sanguine, en partant du cœur jusqu'aux plus infimes vaisseaux, puis par les veines, les artères et les autres connexions sanguines. Placé sur le chakra du 3e œil (placé entre les deux yeux), ce cristal favorise le développement d'une sensibilité intuitive sur ce qui est en relation avec les problèmes sentimentaux.

#### Vertus du quartz rose pour le sommeil :

- Supprime les pensées néfastes qui perturbent le sommeil
- Améliore les relations de couple
- Favorise les rencontres amoureuses
- Améliore la circulation sanguine
- Développe la sensibilité intuitive et divinatoire

#### Comment s'en servir :

- Sur le chakra du cœur ou celui du 3ème œil
- A disposer sous l'oreiller ou sur la table de nuit



## La Calcite bleue

La [Calcite bleue](#) est la pierre de la **polarité féminine**, en aidant au retour à soi, à la réceptivité des « messages » **de notre intuition**. Classée parmi les pierres douces, elle aide à mieux gérer le fameux **lâcher-prise** et favorise la découverte du **véritable SOI**. Autrement dit : notre partie la plus profonde, la plus authentique de notre être véritable en dehors de tous les masques que l'on s'est forgé au gré de notre évolution au sein de notre société. Cette pierre de calcite bleue, nous soutient dans l'équilibre, en dehors des excès de volonté et de contrôle, liés à notre égo. Elle est aussi recommandée dans la régulation **des insomnies**, tout en favorisant une sereine communication dans l'harmonie avec son entourage et en apaisant **le stress**.

#### Vertus de la calcite bleue pour le sommeil :

- Diminue le stress
- Réduit les insomnies
- Aide au lâcher-prise



## Le Saphir

Le saphir existe dans différentes teintes naturelles, comme le : rose, jaune, orange, violet, vert ou incolore. Il a donc plusieurs appellations : Saphir rose, Saphir jaune, etc. Concernant le [Saphir bleu](#), il reste le plus connu parmi toutes ces colorations. Disposée sur le chakra Coronel (au sommet du crâne) et au chakra du 3e œil (entre les deux yeux), ce minéral calme les angoisses liées à la déconnexion avec soi-même, de son moi profond, donc de sa propre réalité. Par son soutien, Il nous aide à retrouver la confiance en la vie présente et future. Placé au chakra de la gorge (sous la glande thyroïde), le Saphir bleu réduit les insomnies, apaise les migraines et les divers états dépressifs.

### Vertus de la calcite bleue pour le sommeil :

- Apaise les angoisses
- Pour retrouver confiance en l'avenir
- Réduit les migraines et les états dépressifs

### Comment s'en servir :

- A disposer contre le chakra Coronel et sur celui du troisième œil
- A placer sur le chakra de la gorge pour réduire les troubles du sommeil



## La Malachite

Cette pierre a « pignon sur rue » par ses grandes propriétés anti-inflammatoires et antidouleurs. La [Malachite](#) est aussi un minéral utilisée pour **réduire les insomnies**. Avoir une Malachite dans votre main, une heure environ avant de se coucher, facilite un endormissement plus rapide. Une fois allongé, vous pouvez aussi la poser sur votre chakra du cœur, ce qui aura pour effet d'accentuer encore plus votre détente et votre sérénité.

### Vertus de la malachite pour le sommeil :

- Contrer les problèmes de sommeil

### Comment s'en servir :

- Avoir la malachite dans la main une heure avant d'aller se coucher, puis la poser sur son chakra cœur une fois allongé.



## L'aigue-marine

Cette pierre **bleue** a grande réputation dans le domaine de la lithothérapie pour les grands bénéfices qu'elle fournit au corps et à l'esprit. C'est un minéral apaisant, tout en renforçant l'amour qui s'éveille et soutient l'amour existant. Pierre préférées des marins, l'[aigue-marine](#) protègerait contre les risques de la noyade. Pour revenir aux apports énergétiques, ce cristal aligne tous les chakras, principalement celui de la gorge (sous la glande thyroïde). Elle diminue également le stress et l'insomnie.

### Vertus de l'aigue-marine pour favoriser le sommeil :

- Soutient et renforce l'amour
- Stimule tous les chakras
- Apaise le stress et l'insomnie

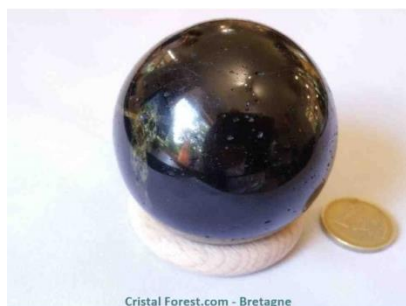


## La Tourmaline noire

Ce **crystal**, totalement opaque, apporte un profond ancrage à l'énergie de la Terre, tout en se protégeant des négativités. Grande **Pierre d'ancrage**, la [Tourmaline noire](#) est une excellente alliée pour garder les pieds sur terre, être plus présent à ce qui se passe en soi et autour de soi, tout en diminuant le fonctionnement désordonné du mental. Ce minéral fait circuler nos énergies du haut vers le bas. On l'emploie fréquemment pour se recentrer physiquement (réintégrer son corps) après une intense séance de travail spirituel. Aussi, la Tourmaline noire résorbe les énergies des personnes et des lieux chargés négativement. Elle apporte une grande protection contre les ondes électro magnétiques de nos appareils électriques (TV, ordinateur, frigo, etc...) et de ce fait, favorise le sommeil. A placer dans sa chambre, sur la table de nuit ou sous le lit.

### Vertus de la tourmaline noire pour favoriser le sommeil :

- Ancrer d'avantage nos pieds sur terre
- Apaise notre mental au fonctionnement excessif
- Apporte un meilleur équilibre physique
- Résorbe les énergies négatives
- Protège des effets néfastes des ondes électro magnétiques
- Facilite le sommeil, par la suppression des diverses négativités



## L'Héliotrope

Reconnu également sous la dénomination de « **Jaspe sanguin** », [l'Héliotrope](#) est souvent utilisée pour soigner les **hémopathies**. Elle facilite le traitement contre **l'anémie**, les maladies en liens avec le système **circulatoire** et soigne aussi le **lupus**. Utilisée aussi contre les **hémorroïdes** et les plaies variqueuses, ce minéral s'applique directement sur la zone concernée. On l'emploie également pour réduire les maladies liées à la vessie. Pour cela, il suffit de masser délicatement les parties douloureuses avec cette pierre qu'est l'Héliotrope. Elle a une action contre les cauchemars (à garder sous son oreiller). Elle favorise la qualité des rêves jusqu'à permettre une croissance des rêves prémonitoires et des pensées créatives générées au cours du sommeil.

### Vertus de l'héliotrope :

- Favorise le traitement contre l'anémie
- Améliore la circulation sanguine
- Apaise le lupus
- Traite les hémorroïdes et les plaies variqueuses
- protège des cauchemars et développe les rêves prémonitoires
- Accroît la qualité du sommeil

**Comment s'en servir :**

- Masser délicatement les parties douloureuses avec cette pierre



## La Howlite

La [Howlite](http://www.cristalforest.com) est un minéral de **couleur blanchâtre** sur lequel quelques veines grisâtres parcourent sa surface. La howlite est fréquemment teintée pour être ensuite commercialisée pour de la fausse Turquoise auprès des personnes novices. A partir du moment que vous la choisissez sur notre site [www.cristalforest.com](http://www.cristalforest.com), vous serez certain de l'avoir en l'état naturel. Une fois allongé sur le dos dans votre lit, elle est à appliquer 20 à 30 minutes sur le chakra du cœur. Elle vous apportera une détente certaine. Les propriétés de cette pierre, permettent à un bon nombre de personnes stressées et anxieuses de pouvoir s'endormir plus facilement.

**Vertus de la howlite :**

- Génère une grande détente
- Réduit le stress et les angoisses
- Facilite l'endormissement

**Comment s'en servir :**

- A poser sur le chakra du cœur, une fois allongé sur le dos



## **AVIS IMPORTANTS**

**En aucun cas, tous ces conseils ne peuvent se substituer à ceux de votre médecin traitant et ne doivent pas remplacer vos traitements médicamenteux prescrits par votre professionnel de santé.**