

# Santé Naturelle

www.santenaturellemag.com

## Beauté et forme

Mince et épanouie ?

Questions-réponses de la vie quotidienne  
selon la médecine énergétique chinoise

### Santé

CONNaissez-VOUS  
L'ASPIRINE NATURELLE ?

LE TOUCHER-MASSAGE  
OU COMMENT PARLER  
AU CORPS

Trekking,  
LE SPORT ÉCOLO

Végétarisme,  
POUR OU CONTRE ?

SHOPPING SPÉCIAL  
CRISTAUX ET BIEN-ÊTRE

COMMENT TROUVER  
LA PAIX INTÉRIEURE

Pourquoi les abeilles  
disparaissent ?

# RENFORCEZ VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES AVANT L'HIVER

Interview de Wydiane Khawa  
passionnée et experte en lithothérapie :  
Thérapie par les cristaux

DIY : Tout ce que  
vous pouvez faire  
avec la lavande

BEL 5,00 € / ITALIE € 5 / LUX € 5 / SUISSE 7 CHF / MAROC 50 MAD /  
Domi 5,00 €

AD  
ventiss  
Editions

L 11981 - 42 - F: 4,40 € - RD





## Interview

# SE SOIGNER PAR LES MINÉRAUX

Interview de Wydiane Khaoua, experte et passionnée en lithothérapie

*Les civilisations humaines ont utilisé les propriétés thérapeutiques des minéraux depuis la nuit des temps. Les Egyptiens utilisaient entre autres le Lapis-Lazuli qu'ils réduisaient en poudre et qu'ils ingéraient comme traitements médicamenteux. Les Aztèques avaient une fine connaissance des pierres, ils les façonnaient en bijoux qu'ils portaient en différentes parties du corps en fonction de leurs différents maux. Les Amérindiens aussi, la médecine traditionnelle chinoise ou encore l'Ayurveda. Sans oublier de citer la tradition alchimiste en occident :*

*A la recherche de la pierre philosophale !*

*Wydiane Khaoua est experte et passionnée en lithothérapie, elle nous en dit plus.*



**Wydiane Khaoua bonjour, voulez-vous vous présenter à nos lecteurs ? Comment êtes-vous venue à la lithothérapie ?**

Bonjour ! Les mouvements qui ont traversé ma vie m'ont petit à petit amenée à observer les choses d'un œil différent de la perception sociétale, tout en gardant en moi cette quête permanente d'intégrer une vision toujours plus large et sensée des choses. Suite à un accident de santé (physique et émotionnel), j'ai accéléré mon processus de guérison avec l'aide de solutions d'ordre intérieur, alternatif et complémentaire au système médical traditionnel. Suivant mon intuition, j'ai choisi de me

diriger professionnellement vers un domaine vivant dans lequel je n'aurais pas l'impression de travailler, tout en abordant des questions de fond sur moi-même et sur l'environnement dans lequel nous évoluons. Étant sensible à l'évidence de l'influence de la Nature sur notre corps et notre esprit, je me suis spontanément tournée vers les cristaux lorsque j'ai croisé par hasard la route de Daniel BRIEZ qui a su animer en moi à travers les pierres cette perception à laquelle j'aspirais.

Reconnaissant là un environnement magnifique, porteur de sens et efficace, je ne suis jamais repartie du stage en entreprise que j'effectuais avec lui, suite à son offre d'emploi. Depuis, j'apprends des pierres chaque jour, elles accompagnent mes mouvements de vie et représentent, avec la couleur, le meilleur levier d'intégration personnelle que j'ai pu rencontrer.

**Qu'est ce que la lithothérapie au fait ?**

La Lithothérapie est la pratique qui utilise les minéraux à l'état naturel pour réparer certains déséquilibres du vivant. Elle trouve son application sur l'être humain mais aussi sur l'habitat, les animaux ou les plantes. C'est une approche complémentaire à la médecine traditionnelle pour améliorer le bien-être. Cette pratique millénaire

trouve son origine il y a environ 3500 ans avant J.C., dans le bassin méditerranéen et en Égypte. Depuis, les recherches et découvertes dans ce domaine relèvent de l'empirisme, et de la capacité de certaines personnes à traduire des perceptions subtiles du corps, ainsi que des champs énergétiques et vibratoires.

Sa vocation est de rééquilibrer hommes, animaux, plantes, lieux de vie... Afin qu'ils puissent retrouver leurs structures d'origine, dénuées de pollutions multiples accumulées durant l'expérience de vie. Les pierres sont des accompagnatrices, des outils permettant un mieux-être et une conscientisation du vivant ne relevant pas de l'analyse mentale. Les résultats observés avec la pratique de milliers de personnes s'affinent, se confirment et se complètent chaque jour.

En résumé, l'efficacité de la lithothérapie réside dans le pouvoir de résonance que les pierres ont avec le corps humain.

**Y a-t-il un lien avec la médecine chinoise traditionnelle qui conçoit l'être humain en fonction des 5 éléments Bois/Feu/Terre/Métal et Eau ? Ou encore avec les énergies Yin et Yang ? L'idée du lien de l'humain à l'environnement et à la terre nourricière semble être un dénominateur commun...**

Il est clair que le corps humain est

en profonde résonance avec son environnement naturel, la Terre participant très largement à ses mouvements internes. Le corps est en grande majorité composé d'eau et de minéraux. On peut aisément imaginer que le corps fonctionne comme un capteur, un émetteur/récepteur qui permet d'accueillir de multiples énergies, d'entrer en interaction avec elles, et d'en émettre de nouvelles.

Les médecines traditionnelles découlent de cette perception vivante et consciente de l'Homme observé dans toutes ses dimensions. En cela, on peut effectivement dire que l'accompagnement par les pierres se base sur ces grands principes énergétiques qui vont, dans quelques années, faire partie du « bon sens » collectif.

### **La pierre améliore-t-elle le bien-être émotionnel, apporte-t-elle (ou facilite du moins) la paix intérieure ?**

Le minéral, par la grande résonance qu'il possède avec le corps humain (lui-même principalement composé d'eau et de minéraux), constitue un des moyens les plus adaptés de régulation des dysfonctionnements des plans énergétique, vibratoire et physiologique.

Plus précisément, lorsqu'on prend une pierre en main, l'apport des cristaux et minéraux s'opère simultanément à trois niveaux : l'échange des oligo-éléments qui s'opère par capillarité cutanée, l'émission vibratoire de la pierre à travers sa forme de cristallisation, et l'émission énergétique de la couleur du minéral.

Il convient de prendre la pierre en main, et de la garder jusqu'à en ressentir les bienfaits (dix minutes à plusieurs heures, si nécessaire). Il est aussi possible de mettre certaines pierres sous l'oreiller pour qu'elles nous accompagnent durant le sommeil. Par ailleurs, le poids de la pierre est proportionnel à son efficacité.

Il est nécessaire de choisir une pierre qui n'est pas trop légère (150/200 grammes minimum) afin de renforcer l'efficacité et la durabilité des résultats (en pensant à la nettoyer ensuite : conseils de nettoyage sur [www.cristaux-sante.com](http://www.cristaux-sante.com)).

En bref, le minéral constitue une

fréquence type, que le corps reconnaît spontanément. Au contact physique avec le minéral, le corps se met naturellement en résonance (en biorythme) avec cette fréquence, et relance ainsi naturellement ses propres systèmes, s'allégeant ainsi de multiples pollutions. Ce dégagement permet de se sentir plus « léger », plus « large », comme si on décollait notre nez de la vitre pour mieux la regarder, sans se juger pour autant. De mutation en mutation, de palier en palier, de prise de conscience en prise de conscience, de pacification en pacification, le contact avec les pierres amène un mieux-être global, un confort de vivre (dont je suis heureuse et reconnaissante de témoigner aujourd'hui) !

*Le minéral, par la grande résonance qu'il possède avec le corps humain, lui-même principalement composé d'eau et de minéraux, constitue un des moyens les plus adaptés de régulation des dysfonctionnements des plans énergétique, vibratoire et physiologique. ■*

### **Toutes les pierres apportent-elles du bien-être à tout le monde ? Comment peut-on choisir ses pierres sinon ?**

À partir du moment où la pierre est de très belle qualité et qu'elle a suivi un parcours « propre », le corps ne peut qu'être en phase avec elle et donc assimiler ce qu'il souhaite à un instant T. La manière la plus efficace de choisir ses propres pierres consiste à laisser fonctionner son ressenti. Une pierre doit éveiller en soi une sensation – envie ou répulsion –. Elle doit sembler belle ou attractive, ou peut faire éprouver une impression désagréable. Peu importe l'effet qu'elle produit, il

faut prendre en considération le fait qu'elle interpelle quelque chose au plus profond de nous.

Choisir une pierre et la prendre en main, et pas une autre, est déjà un signe en soi. Il s'agit d'une réaction à la similitude de fréquence existant entre le corps et cette pierre.

En choisissant une pierre ainsi intuitivement, on répond à la "demande" vibratoire qu'exprime le corps.

Il convient de se laisser aller vers les pierres qui attirent sans se préoccuper de leurs fonctions ou de leurs usages et en mettant donc de côté le mental. Choisir des pierres en fonction de leur action thérapeutique s'inscrit dans une démarche de soin pour accomplir un travail de développement personnel. Néanmoins, même dans ce cas, il faut prendre soin de sélectionner la forme, le poids et la couleur qui vous plaisent et vous attirent.

Une autre façon d'aborder la pierre peut se faire à travers la découverte de votre « Thème de Cristal » (créé en 1996 par Daniel Briez). Il représente, à travers le calcul de vos treize pierres de naissance, une véritable carte d'identité et apporte ainsi à chacun une profonde compréhension des causes principales liées aux difficultés de fonctionnement dans la vie quotidienne, mais aussi des capacités et aspirations profondes inscrites dans l'individu.

Les leviers tangibles que représentent nos pierres personnelles facilitent la compréhension et l'équilibrage d'aspects intérieurs qui ne se manifestent pas pleinement chez nous. Nos pierres de naissance nous aident à déverrouiller des blocages nous empêchant de vivre ce que nous portons réellement.

Le Thème de Cristal est un véritable révélateur et traducteur de ce que nous sommes avec une grande simplicité, mais nécessite pour cela une interprétation personnalisée, réalisée par des personnes compétentes qui sauront vous conseiller :

([www.le-theme-de-cristal.com](http://www.le-theme-de-cristal.com) ou en salon bio/bien-être, sur le stand CRISTAUX ET SANTÉ dates sur : [www.cristaux-sante.com](http://www.cristaux-sante.com)).



## Shopping

Michel Ange disait : " Rien ne ressemble plus à la source céleste dont nous sommes issus, que les beautés qui s'offrent ici bas au regard des gens perspicaces". Belles à regarder, utiles pour la décoration comme pour façonner des bijoux personnalisés, les minéraux sont un trésor de bienfaits au naturel. Les pierres recèlent des principes énergétiques différents, elles ont alors plusieurs utilisations. Elles peuvent favoriser la concentration, la créativité ou le travail en groupe au quotidien. Elles aident à se libérer des émotions pesantes et négatives et à réguler l'humeur. Elles améliorent la santé mentale comme physique. Voici une petite sélection.



**BAGUE ÉTINCELANTE AVEC CRISTAL PURPLE VELVET.**  
version miniature de l'emblématique bague Nirvana. Avec un anneau intérieur plaqué-argent, elle ajoutera une note colorée à votre tenue. 129 € sur : [www.swarovski.com](http://www.swarovski.com)



**LA CALCITE BLEUE**  
Pour rester zen, tout en favorisant la communication pacificatrice, l'expression de son jardin intérieur, et le soir pour favoriser un bon sommeil. Une pierre pour le bureau ou pour la maison. Galet poli de 100/120 g : 36 € [www.cristaux-sante.com](http://www.cristaux-sante.com)



**LA CORNALINE**  
Une pierre qui permet de se recentrer et de s'extraire de toutes les influences extérieures. Elle favorise la concentration, la confiance et la maîtrise de soi. Galet poli de 100/120 g : 37 € [www.cristaux-sante.com](http://www.cristaux-sante.com)



**PENDENTIF ROND Oeil de TIGRE 48MM**  
Cette pierre agit comme un miroir, elle réfléchit les énergies négatives vers leur émetteur. Pour chasser les ondes négatives de chez soi, disposez quelques pierres dans la maison et au-dessus de la porte pour les empêcher d'entrer. 4 € sur : [www.i-perles.fr](http://www.i-perles.fr)



**L'OBSIDIENNE**  
Pour les personnes hésitantes et confrontées à des prises de décision au quotidien. Cette pierre aide à trouver l'équilibre afin de trancher avec justesse. Une pierre pour le bureau. Galet poli de 60/80 g : environ 89 € [www.cristaux-sante.com](http://www.cristaux-sante.com)



**AMÉTHYSTE**  
Elle permet d'équilibrer les excès ou les manques en tous genres. Elle apporte l'énergie de la transmutation et supprime toutes les croyances de dépendance et d'addiction. L'Améthyste est particulièrement recommandée pour réguler les énergies du sommeil, se rappeler de ses rêves et favoriser l'intuition. Galet poli de 60 / 80 g : 33 € sur : [www.cristaux-sante.com](http://www.cristaux-sante.com)



**BRACELET CORAIL ROSE ET OR 750 MILLIÈMES**  
- Longueur : 19 cm  
- Largeur : 2 cm  
- Poids : 53,60 g - 2750 €  
sur : [www.maisonducorail.com](http://www.maisonducorail.com)

Le corail est un tonique général. Pierre idéale pour les femmes, il est relaxant pour les personnes nerveuses. Le Corail rose est particulièrement conseillé pour apaiser les troubles émotionnels.

### Conseils d'utilisation

Toutes ces pierres peuvent être prises en main chaque fois que le besoin s'en fait sentir, en étant à l'écoute de ses sensations. Après chaque journée d'utilisation, il est impératif de penser à bien dégager les pierres de nos énergies en les mettant à tremper dans un grand bol d'eau froide durant quelques heures.



**COLLIER DE PERLES D'EAU DOUCE**  
Collier double rang de perles de culture d'eau douce, couleur naturelle Lavande. Les longueurs de deux rangs sont de 43 et 45 cm. Collier monté sur double fil de soie avec un noeud entre chaque perle. Cette méthode ancestrale donne au collier une grande souplesse et rends son port très agréable. 759,00 € sur : [www.netperles.com](http://www.netperles.com)

La perle de culture d'eau douce, matière lumineuse et sensuelle, est symbole de beauté et de pureté depuis tous les temps. Le collier de perles peut favoriser la circulation sanguine, soulager les douleurs physiques, atténuer l'insomnie et la fatigue, et apporter toute la sérénité des bienfaits de l'eau concentrés dans une perle.