

G U A R I G I O N E

Michael Gienger

I DODICI CRISTALLI ESSENZIALI

*Guida alla prevenzione
e al trattamento dei disturbi più comuni*



Edizioni

Crisalide

MICHAEL GIENGER

I DODICI CRISTALLI ESSENZIALI

*Guida alla prevenzione e al trattamento
dei disturbi più comuni*



INDICE

INTRODUZIONE	9
1. ALLERGIE, DERMATITI E ERUZIONI CUTANEE	11
<i>Acquamarina – Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
2. STOMACO E DIGESTIONE	19
<i>Agata – Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
3. INFIAMMAZIONI E SCOTTATURE SOLARI	27
<i>Avventurina verde - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
4. CUORE E CIRCOLAZIONE	35
<i>Quarzo rosa - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
5. DISTURBI ORMONALI	43
<i>Pietra di luna - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
6. TOSSE, RAFFREDDORE E RAUCEDINE	51
<i>Eliotropio (diaspro sanguigno) - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
7. OSSA E ARTICOLAZIONI	59
<i>Calcite - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
8. MAL DI TESTA E TENSIONE	67
<i>Ametista - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
9. MUSCOLI E TENDINI	75
<i>Magnesite - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	

10. SISTEMA NERVOSO E APPARATO SENSORIALE	83
<i>Cristallo di rocca (quarzo ialino) - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
11. DOLORE	91
<i>Tormalina nera - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
12. FERITE E LESIONI	101
<i>Rodonite - Altri cristalli curativi – Utilizzo</i>	
TECNICHE DI APPLICAZIONE	109
APPENDICE	113
BIBLIOGRAFIA	117
INDICE ANALITICO	119
INDICE DEI DODICI CRISTALLI ESSENZIALI	125

INTRODUZIONE

In oltre trent'anni di esperienza ho avuto modo di verificare che i cristalli rappresentano un'efficace terapia naturale a cui possono fare ricorso anche i non professionisti della salute. I cristalli sono relativamente facili da usare e offrono un'ampia gamma di possibilità terapeutiche in relazione ai disturbi più comuni e a molte malattie. Possono, inoltre, fornire aiuto in determinate fasi della vita o semplicemente essere usati per migliorare lo stato di salute generale.

Quali pietre è preferibile utilizzare all'interno della vasta gamma dei cristalli curativi? Quali sono le più usate e quali si sono dimostrate particolarmente efficaci? Quali pietre mettere in valigia quando partiamo per le vacanze? Quali sono le più semplici da usare e le più leggere?

Questo manuale risponde a queste domande e a molte altre in dodici capitoli dedicati ognuno a una pietra. I dodici cristalli essenziali sono stati scelti per la loro efficacia nel trattamento dei disturbi più comuni e sono quelli di solito maggiormente usati.

Sintetica, concisa e allo stesso tempo completa, questa guida offre suggerimenti semplici e facili, applicabili a una molteplicità di situazioni e di circostanze. I cristalli descritti costituiscono una collezione portatile (in termini di costi e di dimensioni) da tenere in casa o da portare con voi quando siete in viaggio. In breve, una vera "farmacia tascabile".

Sin dagli inizi della sua pratica di cristalloterapia, l'autore si è attenuto al motto "massimi risultati con il minimo di cristalli".

Se i cristalloterapeuti dispongono di un'ampia gamma di pietre curative per qualunque situazione, le persone comuni non hanno la stessa facilità di accesso ai cristalli. Per questo motivo abbiamo individuato una piccola selezione facile da utilizzare e allo stesso tempo efficace riguardo agli effetti. L'augurio è che i dodici cristalli essenziali contribuiscano a migliorare la salute di tutti coloro che ne faranno uso.

ALLERGIE, DERMATITI E ERUZIONI CUTANEE

Se veniamo esposti a situazioni stressanti o ad agenti irritanti per un periodo che, a seconda delle circostanze, può essere più o meno lungo, il nostro corpo può reagire in maniera esagerata. Uno stimolo anche piccolo può diventare la goccia che fa traboccare il vaso, scatenando una reazione molto violenta. Svariati fattori possono concorrere a produrre quest’“ultima goccia” ma, quando si raggiunge una certa soglia, anche un fattore relativamente banale può essere mal tollerato.

È proprio così che si producono le allergie. Se il corpo viene esposto a determinate influenze abbastanza a lungo, o se subisce all’improvviso l’aggressione di agenti tossici che non riesce a neutralizzare o a espellere, il vaso si può riempire e traboccare anche per motivi relativamente banali.

Continuando con questa metafora, il vaso che trabocca è costituito dal tessuto connettivo e adiposo (dove si depositano le tossine assorbite dall’ambiente o prodotte dal nostro organismo), dalle ghiandole linfatiche e dal liquido interstiziale, le cui funzioni (nutrire e drenare le cellule) vengono seriamente compromesse. Quanto più le tossine si accumulano, tanto più l’organismo ha difficoltà a funzionare correttamente e a rimanere in salute, e reagisce contrattaccando. Si scatena così una reazione allergica, che può manifestarsi sotto forma di eruzioni o infezioni cutanee (dermatiti, eczemi), infiammazioni o

secrezioni delle mucose (allergie ai pollini o febbre da fieno), ostruzione delle vie respiratorie (asma bronchiale allergica), disturbi intestinali o, nei casi più gravi, ipotensione e perdita della coscienza (shock anafilattico). Questa reazione acuta può rappresentare un pericolo per la vita stessa. In presenza di qualunque reazione allergica grave, perciò, è necessario recarsi immediatamente al pronto soccorso.

È possibile curare le allergie e i loro sintomi intervenendo sulle loro cause per mezzo dei cristalli. Quelli descritti qui di seguito si sono rivelati utili per dare immediato sollievo in caso di crisi acute.

ACQUAMARINA

L'acquamarina è il cristallo più utilizzato per la cura delle allergie. Appartiene alla famiglia dei berilli, ciclosilicati che contengono berillio e alluminio. I ciclosilicati riducono la tensione, migliorano il flusso energetico nell'organismo, regolano il metabolismo e rafforzano l'attività del sistema immunitario. In questo ambito, l'alluminio contribuisce alla deacidificazione e al rafforzamento del senso dell'identità, mentre il berillio corregge i processi tossici e autodistruttivi, sia a livello fisico che psicologico. Il colore dell'acquamarina favorisce la serenità, e ha un effetto calmante e lenitivo sui fluidi corporei e sui processi che avvengono al loro interno.

Tutte queste proprietà rendono l'acquamarina il cristallo d'elezione per il trattamento delle allergie. Essa si rivela particolarmente efficace nel contrastare le allergie da polline, ma esercita una forte azione terapeutica anche su irritazioni cutanee, pruriti, secchezza e infiammazioni degli occhi, disturbi delle vie respiratorie, asma, cattiva digestione, allergie alimentari, disturbi della tiroide e del sistema immunitario.

L'acquamarina è inoltre un tonificante del sistema nervoso, e come tale contribuisce ad alleviare lo stress e le tensioni che sono spesso la causa psicologica delle allergie. Quando le cose si fanno troppo difficili, non riusciamo più a "mandarle giù" e a "digerirle" (allergie alimentari), oppure diventiamo "allergici" ad esse (esattamente ciò che il termine indica) e sviluppiamo eruzioni cutanee o, ancora, possiamo sentirci "asfissati"

(asma). Tutti questi sintomi possono alla fine portare il nostro organismo al collasso.

Le radici del profondo effetto purificante dell'acquamarina non vanno ricercate solo nella sua capacità di ripristinare un sano equilibrio dei fluidi corporei (compresi linfa e tessuti), ma anche nel suo potere di rilassare e nello stesso tempo rafforzare la mente e lo spirito. L'acquamarina è perciò particolarmente utile nel trattamento delle allergie, specialmente quando queste sono aggravate da elevati livelli di stress e dalla consapevolezza che nella propria vita ci sono cose che si stanno trascurando o impegni che non si stanno mantenendo. Le "pulizie di primavera" esteriori che essa promuove incoraggiano e favoriscono anche la pulizia interiore.



ALTRI CRISTALLI CURATIVI

AMETISTA



Può recare sollievo nel caso di irritazioni cutanee, pruriti, senso di oppressione al petto e problemi intestinali. Rilassa le tensioni interiori e facilita la chiarezza spirituale, favorendo un senso di pace interiore.

AVVENTURINA VERDE



Ha effetti antinfiammatori ed è efficace nel trattamento delle irritazioni cutanee, di pruriti intensi, scottature e ipersensibilità ai raggi solari. Calma i nervi, riduce il livello di stress e favorisce il sonno, facilitando il rilassamento e la rigenerazione.

CRISTALLO DI ROCCA (QUARZO IALINO)



Ha effetti rinfrescanti, rafforza il sistema nervoso e regola l'equilibrio dei liquidi corporei, dando sollievo nei casi di mucose infiammate, problemi respiratori e irritazioni cutanee meno gravi. Quando viene utilizzato in associazione con altri cristalli curativi, ne amplifica gli effetti.

UTILIZZO

Tutti questi cristalli possono essere applicati direttamente sull'area affetta (per esempio, sulle zone che prudono) o indossati, per esempio, come pendenti o collane). Nel caso il contatto diretto con questi cristalli dovesse risultare sgradevole, essi possono essere tenuti ad una certa distanza dal corpo, mettendoli sotto il cuscino, tenendoli in tasca o applicandoli agli indumenti intimi con un adesivo. L'assunzione di acqua energizzata con un cristallo (acqua di gemme o elisir di gemme) si rivela molto spesso più efficace delle applicazioni esterne. L'acqua energizzata di acquamarina, ad esempio, ha potenti effetti sulle manifestazioni più gravi della febbre da fieno. Applicata esternamente, l'acqua di ametista dà considerevole sollievo nei casi di irritazioni cutanee e pruriti.

(Per ulteriori informazioni, vedi il capitolo finale "Tecniche di applicazione").

Nota:

Ridurre il livello di stress e le tensioni, un'alimentazione sana, la diagnosi di eventuali allergie alimentari (fatta da un medico allopatico o da un praticante di medicina alternativa), ore di sonno regolari e una regolare disintossicazione sono tutti fattori fondamentali per la scomparsa durevole delle allergie.

Per informazioni più dettagliate sulle proprietà terapeutiche dell'acquamarina, vedi Michael Gienger, *L'arte di curare con le pietre – Un manuale*, Edizioni Crisalide.