

## **HEMATITE**



L'Hématite est un minéral principalement composé de dioxyde de fer, ce qui lui donne sa couleur gris acier ou noir métallique caractéristique, avec parfois des reflets rouges. En lithothérapie, l'Hématite est particulièrement appréciée pour ses propriétés de guérison et d'ancrage.

Voici quelques-uns des bénéfices pour la santé traditionnellement associés à l'Hématite :

**Ancrage et protection** : L'Hématite est souvent utilisée pour ses propriétés d'ancrage, aidant à connecter l'individu à la terre et à lui fournir un sentiment de stabilité. Elle est également censée offrir protection contre les énergies négatives.

**Harmonisation du corps et de l'esprit** : Cette pierre est dite favoriser l'équilibre entre le corps physique, l'esprit et l'âme, contribuant ainsi à une meilleure santé globale.

**Stimulation de la concentration et de la mémoire** : L'Hématite est réputée pour améliorer la concentration et la mémoire, la rendant utile dans les situations nécessitant de l'attention et de la réflexion.

**Soutien à la circulation sanguine** : Bien qu'il n'y ait pas de preuve scientifique à l'appui, l'Hématite est traditionnellement associée à la régulation de la circulation du sang, possiblement en raison de sa teneur en fer.

**Réduction du stress et de l'anxiété** : L'Hématite est dite aider à réduire le stress et l'anxiété, procurant un effet calmant à ceux qui la portent ou la gardent à proximité.

**Amélioration de la confiance en soi** : En aidant à équilibrer les énergies et à renforcer l'ancrage, l'Hématite peut également contribuer à améliorer l'estime de soi et la confiance en ses propres capacités.

**Aide à surmonter les addictions** : Certaines traditions attribuent à l'Hématite la capacité d'aider à surmonter les dépendances et les comportements compulsifs, en favorisant la force de volonté et la discipline personnelle.

Il est crucial de se rappeler que la lithothérapie est une pratique de soin non conventionnelle (PSNC) qui ne remplace pas un traitement médical. Pour tout problème de santé, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de santé qualifié. La lithothérapie peut être utilisée comme une forme de soutien émotionnel ou spirituel et peut être un complément de qualité à la médecine allopathique.