1€,50

N° 1569 du 21 au 27 novembre 2016
maximag.fr

Maxi

RÉUSSIR SA COLORATION CHEZ SOI
Un pro de la coiffure vous conseille

QUI PLAIRONT À COUP SÛR !

EN BONNE SANTÉ
SOULAGEZ VOS ARTICULATIONS SANS MÉDICAMENT

SE RECONVERTIR À 40 ANS, 50 ET PLUS
Les métiers de l'esthétique, une vraie solution !

En mémoire de sa fille
« Avec mon association, soutenir les autres donne un nouveau sens à ma vie »

Bientôt les fêtes

DÉLICIEUX FOIE GRAS !

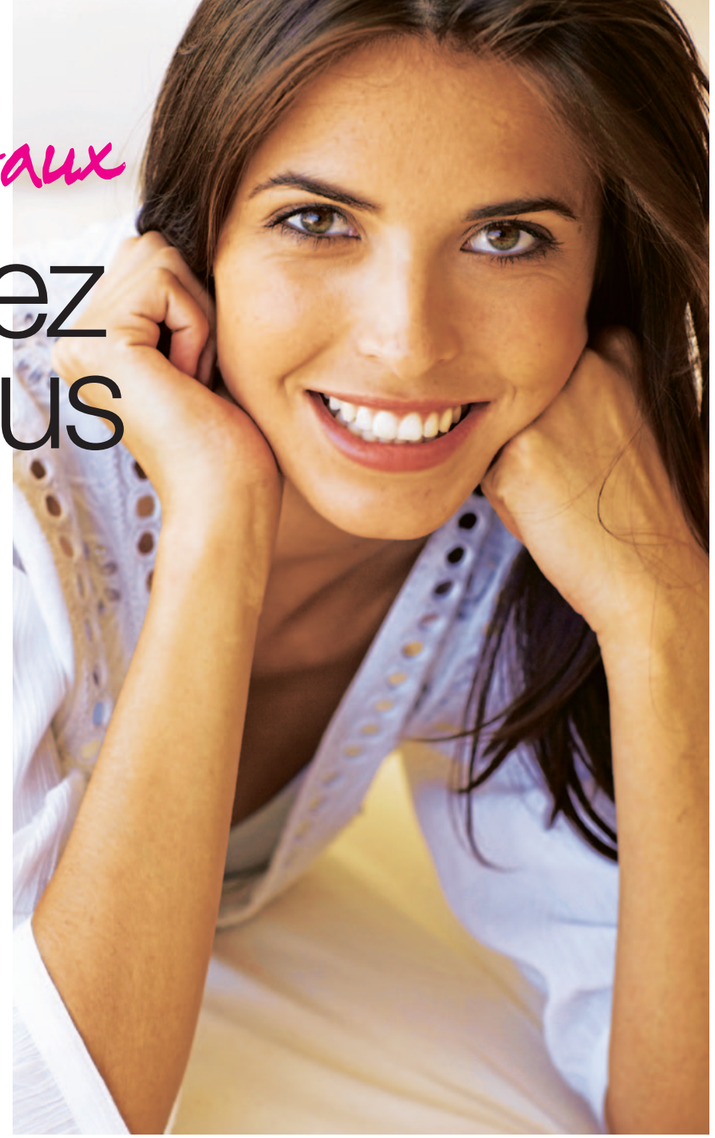
BAUER MEDIA FRANCE
M 03322 - 1569 - F: 1,50 €

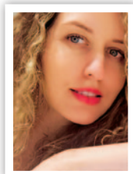
Belgique 1,60 € - DOM A 2,50 € - DOM B 1,80 € - Suisse 2,90 CHF - Luxembourg 1,60 € - Allemagne 3 € - Grèce 2 € - Espagne 1,90 € - Italie 2 € - Portugal 1,90 € - Maroc 20 MAD - Tunisie 2,60 TND - TOM A 650 FCFP - TOM B 280 FCFP

Par Audrey Vandeputte

Pierres et cristaux

Découvrez leurs vertus





Vous connaissez les effets positifs de certains minéraux sur votre corps… mais connaissez-vous ceux des cristaux ? Experte en lithothérapie, Sarha Desalme* nous apprend comment bénéficier de leurs bienfaits.

Des "vibrations" qui font de l'effet

Le soin par les pierres, ou lithothérapie, est une pratique ancestrale. Contrairement à ce que laisse penser leur apparence, les pierres ne sont pas des corps inertes. Elles se caractérisent par des phénomènes physiques comme l'émission de chaleur, la radioactivité, l'électromagnétisme… Elles véhiculent des « vibrations ». D'ailleurs, si le quartz est utilisé dans les mécanismes de certaines montres, téléphones et ordinateurs, c'est parce qu'il oscille à des fréquences précises. C'est donc cette sorte de courant émis par les pierres que vous recevez et dont vous vous imprégnez.

Plus d'harmonie chez soi

Pour qu'une pierre agisse dans un habitat, elle doit peser plusieurs kilos. Dans la chambre, le quartz rose, pierre cocooning par excellence, est idéal pour favoriser la douceur et l'amour. Tout comme le bois fossilisé qui aide au lâcher-prise.
La tourmaline noire, quant à elle, dépollue l'espace en capturant les ondes électromagnétiques. Il faut alors en placer une grosse près de votre box et en ajouter une petite à proximité de chaque écran (ordi, TV).

Le bon choix pour trouver l'équilibre

Si vous recherchez des minéraux vous accompagnant au quotidien dans une quête d'épanouissement personnel ou de bien-être général, vous pouvez réaliser votre « thème de cristal » en boutiques ou sur Internet (le-theme-de-cristal.com) et découvrir ainsi les treize pierres intimement liées à vos énergies et aptes à rétablir d'éventuels déséquilibres. Sinon, il est recommandé de choisir sa pierre de manière intuitive. Observez, touchez, ressentez et prenez la pierre qui vous plaît, qui vous attire le plus, dont vous aimez la forme et le contact. Sachez que plus la pierre est grosse, plus elle émet de l'énergie. Pour bénéficier de ses vertus, une personne de poids standard devra plutôt s'orienter vers un minéral de 150 g minimum. Les pierres qui sont portées en bijou sont donc généralement bien trop petites pour générer un quelconque bien-être.

* Directrice de la boutique parisienne de Cristaux & Couleurs, 74, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris, site : cristaux-couleurs.com.

Mieux les utiliser pour optimiser leurs actions

Une fois en possession de votre pierre, vous n'avez plus qu'à la tenir dans votre main, sans contrainte de temps. Proposés sous forme de galets, ces cristaux sont destinés à être posés sur soi, tenus dans une main ou glissés sous l'oreiller. Nos cellules vont reconnaître les fréquences émises et vont se synchroniser sur ces ondes. Il ne faut surtout pas les emmener dehors car, à l'extérieur, elles peuvent se charger en énergies environnantes négatives et vous les renvoyer. Sachez également que les pierres ne se nuisent pas entre elles. Un couple peut donc dormir chacun avec la pierre qui lui est propre.

Une fois qu'une pierre vous a transmis son énergie, elle aura besoin d'être purifiée et rechargée. Il conviendra alors de la nettoyer. Pour cela, plongez-la tous les jours dans un bol d'eau claire pendant quatre heures minimum. **La lithothérapie peut, par exemple, intervenir pour…**

- Aider à décrocher d'une addiction = l'améthyste.
- Soigner l'acné = le soufre.
- Réguler la libido = le grenat.
- Diminuer des douleurs abdominales = l'agathe.
- Apaiser les maux de reins et les douleurs menstruelles = le jade.

Évidemment, une pierre n'est pas un médicament. Elle ne se substitue pas à une consultation médicale ni à un traitement, mais elle peut être utilisée en complément de la médecine classique. Et si l'efficacité de la lithothérapie n'a pas encore été scientifiquement prouvée, elle ne fonctionne pas non plus comme un placebo. Il n'y a donc pas besoin d'y croire pour profiter de ses bienfaits.

Les pierres de votre bien-être

✔ **La calcite bleue** dégage une énergie de paix. Elle est préconisée pour les personnes anxieuses, stressées et sujettes aux insomnies.

✔ **La cornaline** est la pierre du féminin par excellence. Elle développe la confiance en soi et pacifie le rapport à la mère.

✔ **Le quartz rose étoilé** apporte l'amour inconditionnel. Tant celui des autres que celui que l'on se porte à soi-même.

✔ **L'apatite** est liée à l'eau. Elle régule les trop-pleins émotionnels et module l'hypersensibilité.

✔ **L'améthyste** pacifie le rapport à l'autorité et plus précisément à la figure paternelle.

✔ **La citrine** travaille sur la régulation de l'ego en libérant la spontanéité et la joie de vivre.

Photos Shutterstock ; Amanda/Trends ; DR

PUBLI-COMMUNIQUÉ

www.lesproduitsdumois.com

Gérez le Stress et Boostez votre énergie !

Un sachet de **D-Stress Booster®** contient 200 mg de magnésium, de la Taurine, de l'arginine et des vitamines B pour vous aider à **mieux résister au Stress**, **avec sérénité et vitalité !** Le Magnésium et vitamines B2, B3, B5, B6, contribuent à **réduire la fatigue**.

● Agit rapidemment et sans accoutumance.
En pharmacie, env. 16 €, 20 sachets, ACL 5136879 ou passez commande sur www.synergiashop.com
Laboratoire Synergia - Infos au 04 77 42 30 10

Hemorroïdes, du NOUVEAU ! coup cœur

La gamme **MICRO H**, a été conçue pour soulager tous les symptômes associés aux crises hémorroïdaires : irritations, démangeaisons, brûlures…. tout en privilégiant l'hygiène de l'usage unique. **Micro H Monodoses**: (Boite de 10), le1er en doses jetables après emploi. **Micro H Lingettes**: (Boite de 20 en sachets individuels), la 1ère biodégradable, traitante et nettoyante garantissant une hygiène parfaite de la zone à traiter.

● MICRO H (dispositifs médicaux CE) en pharmacie. Consulter la notice pour plus d'informations ; ou encore www.microh.com

Skin Care Collagène lisseur

La **formule hyper innovante** de ces comprimés 100% naturels, très fortement concentrée en Collagène marin, Grenade, Lycopène de tomate, Vitamine C, a autant la capacité d'**agir sur les marques de vieillissement cutané** que sur celles induites par les **agressions externes** telles que le soleil, le tabac ou encore la pollution. **Du jamais vu !!**

● Boite 60 comp. En pharmacie ACL 620 73 86.
Non testé sur animaux - Questions ? New Nordic répond au 01 40 41 06 38 (tarif local) - www.vitalco.com

Stress? Nervosité? Stop ! DÉCOMPRESSEZ !

Spasmine, médicament de Phytothérapie au dosage adapté de 2 plantes reconnues pour leurs **propriétés calmantes et sédatives**, vous permet de retrouver votre sérénité :

✔ L'aubépine **calme le stress** et réduit les palpitations,

✔ La valériane **facilite l'endormissement** et améliore la qualité du sommeil. ● Sans somnolence - Sans risque d'accoutumance et de dépendance. Spasmine 60 comprimés. En pharmacie. www.spasmine.fr

(Médicament de Phytothérapie à visée sédative, traditionnellement utilisé pour le traitement symptomatique de la nervosité et des troubles mineurs du sommeil. Réservé à l'adulte et l'enfant de plus de 6 ans. Lire attentivement la notice. Demander conseil à votre pharmacien. Chez l'enfant un trouble du sommeil nécessite de consulter votre médecin. Si les symptômes persistent consultez votre médecin. 15/11/66085371/GP/002-1379615)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
Pour paraître dans cette rubrique, Roxane Thomas 01 40 41 06 38