

# L'angoisse et l'anxiété en lithothérapie : une approche basée sur la science des minéraux

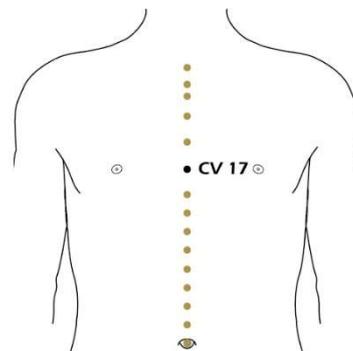


L'angoisse et l'anxiété sont souvent perçues comme identiques, mais elles se distinguent par leur nature et leur durée.

L'angoisse est une réaction temporaire à un stress précis (examen, événement important...), tandis que l'anxiété est un état plus diffus et persistant, sans déclenchement toujours identifiable.

Des études en neurosciences ont démontré le rôle clé du lithium dans la régulation du système nerveux. En lithothérapie, certaines pierres contenant naturellement du lithium agissent comme des régulateurs émotionnels.

Le principe repose sur un phénomène connu en physique : l'effet piézoélectrique. Lorsque l'on place un minéral riche en lithium sur un point énergétique clé, comme le point d'acupuncture 17 Vaisseau Conception ou le chakra du cœur, une interaction subtile se produit avec le champ bioélectrique du corps. Ce processus favorise l'absorption et la circulation des ions lithium, aidant ainsi à équilibrer les signaux nerveux et à atténuer les états de stress chronique.



Parmi les pierres reconnues pour leur richesse en lithium :

[Kunzite](#) (très appréciée pour ses effets stabilisants), [Hiddénite](#), [Lépidolite](#), [Pétalite](#), [Sugilite](#), [Tourmaline](#) (toutes les couleurs sauf la noire)



**Kunzite**



**Sugilite**



**Hiddénite**



**Tourmaline melon d'eau**



**Pétalite rose**



**Lépidolite**

Pour maximiser leurs bienfaits, il est recommandé de porter ces minéraux quotidiennement ou d'effectuer des séances de 30 minutes sur le point 17VC pendant 21 jours consécutifs.

**Besoin d'un accompagnement personnalisé ? Contactez David 05 59 27 07 50**