



Lille stenleksikon

START
DIN EGEN
SAMLING

Sten & KRYSTALLER

– det kan
de gøre
for dig

Krystalekspert
Jette Holm fortæller om
21 sten, der kan hjælpe
dig – f.eks. mod **smerter**,
allergier og **stress**.

Indhold

☐ Indledning	side 3	☐ Gule sten	side 12
☐ Sten lever	side 4	☐ Grønne sten	side 14
☐ Sådan gør du	side 6	☐ Blå sten	side 16
☐ Stenoversigt	side 8	☐ Indigo sten	side 18
☐ Røde sten	side 8	☐ Violette sten	side 20
☐ Orange sten	side 10	☐ Start din egen samling	side 22
		☐ Terapismykker	side 24



Jette Holm



Maiken Buchwald

AF MAIKEN BUCHWALD REDAKTION: CARINA STILLING LINDKVIST

FOTO: MIKKEL ADSBØL, BULLS PRESS OG COLOURBOX

ILLUSTRATION OG LAYOUT: MARIANNE NIBE

KILDER: BØGERNE "KRYSTALLERNES UNIVERS", "DIN FARVETYPE - DIT LIV", "ÆDELSTEN OG KRYSTALLER"

SAMT HJEMMESIDERNE WWW.JETTEHOLM.DK, WWW.WEBWITCH.INFO M.FL.

TILLÆG TIL HENDES VERDEN NR. 21 - 2010

ANSV. CHEFREDAKTØR: IBEN NIELSEN

Sten

- naturens smukkeste nødhjælpskasse

– Den rigtige sten vil kunne hjælpe med til at kurere en blærebetændelse, få et operationssår til at hele hurtigere og sætte dig “på toget” mod en udviklingsrejse, som du måske ellers ikke ville have foretaget. Går du rundt med en sten på dig, vil dens energi vække muligheder i dig, som måske ellers aldrig ville blive udnyttet.

Sådan siger krystalterapeuten **Jette Holm**, som i dette tillæg deler ud af sin store viden om sten og krystaller til journalist og coach **Maiken Buchwald**. De giver dig en oversigt over **21 fantastiske sten** og fortæller, hvordan du bruger dem til at fremme din sundhed, din personlige udvikling og dit velvære.

Jeg har selv absolut ingen erfaring med sten- og krystalterapi. Men jeg har tilbragt mange somre på jagt efter rav og flotte sten i strandkanten og har bevarer min barnlige glæde ved stens former og farver. Jeg elsker de ringe og vedhæng med ædelsten, jeg har arvet fra min bedstemor, fordi de var hendes og har en historie. Og når man ser lyset spille i en smuk blå sten, virker det ikke usandsynligt, at der skulle ligge skjulte kræfter i den, selvom det, indrømmet, kan lyde lidt mystisk.

Når du læser de næste sider, håber jeg, at du ligesom jeg bliver underholdt, inspireret og måske får lyst til at give stenene en chance for at hjælpe dig.

Med ønsket om et langt, sundt og lykkeligt liv

Carina Stilling Lindkvist

Sundhedsredaktør



HUSK! Selv om sten og krystaller brugt rigtigt kan afhjælpe både psykiske og fysiske gener ifølge krystalterapien, er det vigtigt at understrege, at arbejdet med sten- og krystalterapi aldrig må erstatte lægelig ekspertise og behandling, men skal betragtes som et supplement.

Sten lever!

Ligesom farver udsender vibrationer, der påvirker os, så gør sten og krystaller det også. På samme måde som en rød kjole vil påvirke vores dybe drifter, vil en sten med en dybblå farve påvirke os til at bevare roen og overblikket, hævder terapeuten og **krystalpioneren Jette Holm**. Hun har i over 25 år arbejdet professionelt med sten og farver og skrevet flere bøger om emnet.

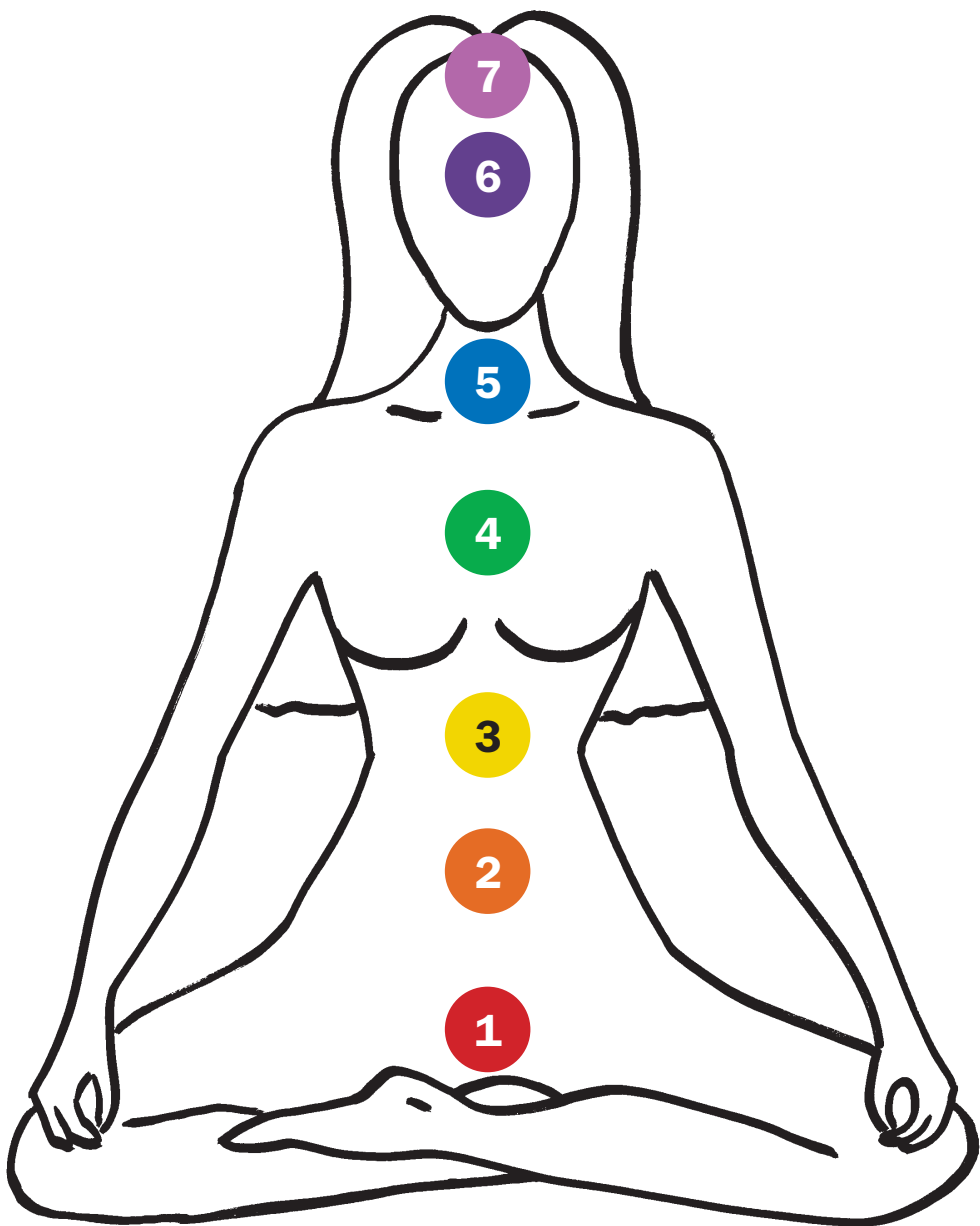
– Man kan sammenligne stens effekt på vores krop og vores psyke med en stemmegaffels effekt på et instrument. Ligesom stemmegafflens vibration forplanter sig til og afstemmer instrumentet, forplanter **stenens vibration** sig til kroppen, sindet og dele af vores personlighed. Og er der en ubalance – noget, der ikke “stemmer” – kan stenens vibration være med til at genoprette balancen. Herudover virker krystaller også som katalysatorer. De **forstærker simpelthen energi** – på samme måde som de tidligere blev brugt i radioer og fjernsyn til at forstærke og forfine signalet fra antennen.

Hvordan en sten virker, afhænger først

og fremmest af farven og dernæst af mineralindholdet, mens formen spiller en mindre rolle.

– Farver er jo i virkeligheden energibølger med forskellig frekvens – dvs. forskellig svingningshastighed. De varme farver svinger langsomt, og de kolde svinger hurtigt. I Østen opererer man med begrebet livsenergi – qi eller prana – og med **syv energicentre** – chakraer (se tegningen). De syv energicentre er forbundet med hver deres organer og områder på kroppen, de modtager på hver deres energifrekvens og korresponderer med hver deres farve – og med hver deres sten. Alle syv centre skal være i balance, for at **livsenergien** kan flyde, så vi kan føle os i harmoni med os selv og undgå sygdom, forklarer Jette Holm.

På de næste sider får du en oversigt over 21 af de mest virkningsfulde og derfor mest benyttede sten og krystaller. Stenene er opdelt i farvegrupper svarende til de farver, der hører til kroppens syv energicentre. Du får også en guide til at bruge stenene og til at få dit eget begyndersæt.



Sådan gør du

Generelt virker sten og krystaller stærkest, når de placeres på eller så tæt på kroppen som muligt.

På kroppen kan stenen tapes fast med f.eks. englehudstape over det sted, der trænger til lindring, eller det energipunkt, der trænger til opladning.

Er det for upraktisk, så put stenen i lommen. Her kommer energien også tæt på, og en **lommesten** har den fordel, at du kan røre ved stenen/have føling med den. Det har en psykologisk effekt at røre ved sin sten, fordi man bliver mindet om, hvorfor man går rundt med den. Har man den i lommen, er den også lige til at tage frem og placere foran sig, f.eks. i en eksamenssituation.

I healing benyttes krystallerne både som et instrument til at afbalancere kroppens energier – og til at forstærke dem. For eksempel kan du placere sten på de syv energicentre (chakraer), således at stenes farve matcher energicentres farvefrekvens – blå sten på halsområdet, grønne på hjerte og bryst, gule på mellemgulvet osv. ... På den måde opnår du en bred **"allround"-healing**, idet alle chakraerne – og dermed hele mennesket, dvs. både krop, sjæl og psyke – "fintunes" og "stemmes".

Du kan også benytte sten og krystaller til at lave dig en **drikkeessens**. Placer en

eller flere krystaller i et glas eller en kande med vand, og lad den ligge et døgn tid, mens krystallen frigiver sin energi til vandet, inden du drikker det.

En drikkeessens kan give en hurtigere virkning ved fysiske gener end en sten og er derfor effektiv ved f.eks. forstoppelse. En drikkeessens baseret på en ametyst virker f.eks. meget udrensende.

På samme måde som sten og krystaller kan frigive energi til vand, kan de også vitalisere olier. En **olieessens** laves på samme måde som en drikkeessens og kan bruges til at smøre på de steder på kroppen, der trænger til behandling. Eksempelvis vil en olie med energien fra den blå sodalit være god at gnide på spændte skuldre og nakke, evt. sammen med olie fra den blide grønne aventurin.

Sten og krystaller er også gode at have liggende eller stående fremme. Stenene virker ved deres blotte tilstedeværelse, og som **pynt** kan de præge et rums energi og stemning. I et soveværelse kan en rosakvarts f.eks. sprede en blid og kærlig stemning og sikre din nattesøvn. Hvorimod det i et kontormiljø vil være godt med tigerøje til at fokusere energien, øge koncentrationen og skabe en "vågen" stemning.

Kilde: Jette Holm & Martine Koehler: *Din farvetype – dit liv*, Aschehoug.

Pas godt på dine sten – så passer de på dig

Rens dem

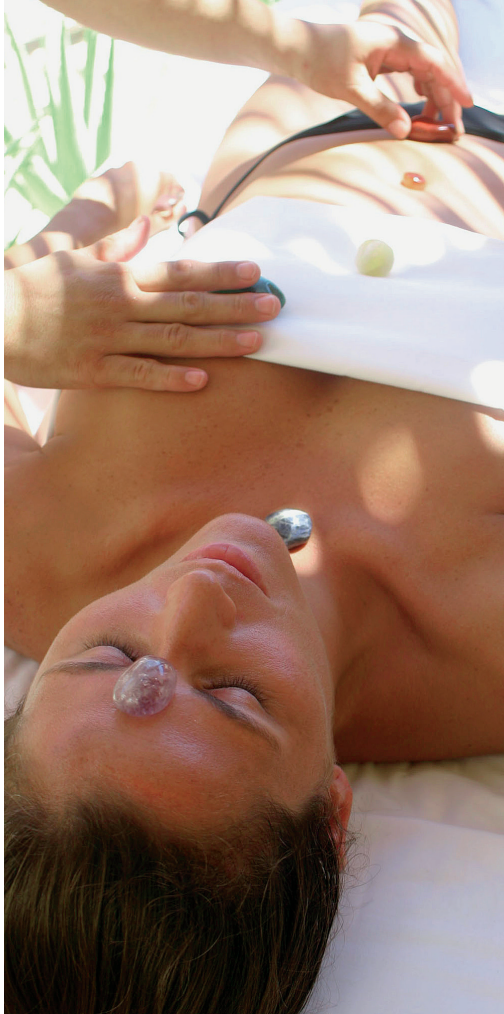
Som udgangspunkt bør du rense dine sten, hver gang du har brugt dem. Har du sovet med dem om natten, skal de renses om morgenen, og har du haft dem i lommen hele dagen, skal de gøres rene om aftenen. Sten, der ligger fremme hjemme eller på arbejdet, bør renses en gang om ugen.

Der er mange måder, du kan rense dine sten på. Du kan bl.a.

- skylle dem under vandhanen
- lægge dem i saltvand natten over med en knivspids salt
- grave dem ned lige under jorden – ude i naturen og mindst et døgn
- lægge dem ud i solen på et klæde – eller i måneskin
- tørre dem af med en fugtig bomulds-klud

Genoplad dem

Selv om du renser dine sten, kan du godt opleve, at de har arbejdet så hårdt, at de mister deres farve, danner sprækker eller bliver helt matte. Og så har de brug for at blive genopladt – f.eks. i en urtepotte, gravet ned i haven eller hvilende på en stor krystal – måske over en længere periode.



På de følgende sider finder du et stenleksikon med 21 sten og krystaller, opdelt i de 7 chakrafarver.



Stenleksikon

Røde

– giver dig energi og styrke, mod og selvtillid

De røde sten gør dig opmærksom på din krops elementære behov: sex, mad, motion og søvn, de giver dig jordforbindelse, gør dig kropsbevidst og får dig til at føle dig tryk.

Da rød er den mest fysiske af farverne, er de røde sten også dem, der har den stærkeste fysiske virkning, og de er yderst velegnede til behandling af fysiske ubalancer. Røde sten virker stærkest tæt på kroppen.

Rubin er med sin dybe og klare røde farve en af verdens dyreste ædelsten. Rubinens klare energi "går lige i blodet" på dig, øger din selvfølelse og styrker din personlige fremtoning. Du får både mod, energi og overskud til at gøre, hvad der skal gøres – så anskaf dig en rubin, hvis du trænger til at mobilisere din personlige power! Put en rubin i lommen, når du skal tage større beslutninger eller trænger til et "skub" fremad i den rigtige retning.

Fysisk styrker rubinen dit hjerte og kredsløb og er bl.a. den mest effektive sten mod

**Styrker
hertet**

kolde hænder og fødder. Og fryser du om tæerne, så læg et stykke rubin i hver sok (og gå på strømpesokker) – det vil holde fødderne varme.

Rød jaspis er den mest jordforbindende og fysiske af de røde sten.

Indrømmet, rød jaspis kan se lidt ordinær ud ved siden af rubinen, men tag ikke fejl: Rød jaspis er god mod mange almindelige lidelser og problemer. Rød jaspis "grounder" dig, så du ikke bliver væltet omkuld af livets små genvordigheder, og den sikrer, at du ikke overser dine fysiske behov og din krops signaler. På det psykiske

**God for
maven**



Rød jaspis

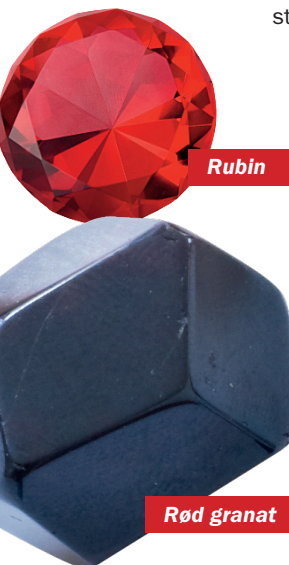
plan er stenen fantastisk til både at beskytte din energi og holde negative påvirkninger udefra væk.

Fysisk er rød jaspis bl.a. effektiv i forbindelse med smerter i mave, underliv og lænd. Og prøv at anbringe en rød jaspis under navlen, hvis du har tendens til blærebetændelse eller oppustet mave.

Rød granat

er en power-sten, der gør dig både viljestærk og stolt, og har du magt, hjælper den dig med at udøve den på en positiv måde.

Vælg en rød granat, hvis du selv vil styre dit liv. Men pas på!



Rubin

Rød granat

Gør dig stærk

Granaten er en "kraftkarl", der kan være svær at styre for en nybegynder. Den repræsenterer nemlig den side af den røde energi, som konfronterer os med vores eget ansvar for vores liv og med det faktum, at noget må vige pladsen, for at noget nyt kan komme til. Måske er det en utilfredsstillende arbejdssituation eller et "udslidt" parforhold.

Den røde granats energi er voldsomt konfronterende, men uundværlig i perioder, hvor der skal ske noget stort, der gør det nødvendigt at tage "skeen i den anden hånd".

Fysisk påvirker rød granat især din seksualitet og er derfor en rigtig god sten mod impotens og infertilitet.

Orange

– gør dig kropsbevidst og nærværende

De orange sten gør dig opmærksom på både dine egne og andres følelser, mere sansende og mere til stede i nuet. De gør dig også bevidst om din personlige udstråling og stimulerer dit behov for at nyde – det er ikke uden grund, at der op gennem historien ofte er indgået orange sten i erotiske ritualer.

Fysisk er de orange sten gode mod ubalancer i underlivet og omkring bækken og lænd. Ligesom de røde skal orange sten helst bæres direkte eller tæt på kroppen, men de vil også virke healende i et karbad eller en lækker kropsolie.

Mod mensesmerter

Karneol stimulerer din entusiasme og livsglæde og gør dig bedre til at "smage på livet" og nyde.

Psykisk hjælper karneolen dig ud over selvundertrykkelse og tilbageholdenhed. Vælg karneol, hvis du trænger til at tage ansvar for dit eget liv, komme mere i balance, få mere retning i tilværelsen og "komme ud over rampen". Stenen giver dig ro, overskud og energi til at turde være og agere som den, du er.

Fysisk virker stenen afbalancerende på hormonsystemet og er god mod alle for-

mer for menstruationsbesvær. Har du smerter og ubalancer omkring lænd og livmoder, er en karneol, som er tapet på huden over stedet, en fantastisk healer.

Solsten, også kaldet "passionsstenen", er en ekstremt vitaliserende og livsbekræftende sten.

Solstenens energi stimulerer vores evne til at nyde, mærke, opleve, og den fremmer mere end nogen anden sten vores seksualitet og evne til at slippe kontrollen og give os hen. Så solsten er det helt rigtige valg mod manglende sex- eller livslyst og mod depression.

Fysisk er solstenen også god mod spændinger i kønsorganernes muskulatur (f.eks. vaginisme) og mod generelle



Rav

For livslyst

spændinger i underlivsregionen. Vælg en solsten, når du skal slappe af, og bær den på dit orange center, dvs. omkring underlivet, eller læg stenen ned i en lækker krops- eller massageolie.



Brug rav, hvis du har behov for at føle dig beskyttet og tryk, samt hvis du føler kulde (også i overført betydning) og trænger til varme.

Karneol

Fysisk virker rav slimløsende og er en god sten at lægge eller gnide på brystet mod astma og bronkitis – og har du tandpine, kan du lægge et stykke rav i munden eller gnide gummerne med det. Både på kroppen, i en lomme eller som et smykke vil rav virke beskyttende.

Solsten

Rav varmer og lindrer både krop og sind.

Rav har gennem historien været brugt som beskyttende amulet og er kendt for sin evne til at opsuge negative vibrationer. Ligesom solstenen er rav også en meget vitaliserende sten, blot på en mindre lidenskabelig og mere emotionel måde.

Slimløsende

Optager energi

Sten og krystaller udsender ikke bare vibrationer, de modtager også fra omgivelserne. Hvis en sten f.eks. ligger længe i lommen på en meget negativ person eller i et rum med en negativ stemning, vil stenen optage energien. Bliver den ikke rensset, vil den udsende negativ energi i stedet for sin oprindelige positive.

STEN

Gule

– når du skal holde hovedet koldt og være kreativ

De gule sten hjælper dig til at tænke klart, få overblik og gør dig mere idérig og dynamisk.

Gule sten skaffer dig både energien og overskuddet til at “arbejde igennem” mentalt, så gule sten er gode til at have stående eller liggende fremme i alle arbejds- og undervisningsmiljøer, hvor der er behov for maksimal energi, indlærings- evne, koncentration og fokus – dvs. alle steder, hvor der skal tænkes.

Fysisk er de gule sten gode for maven, mellemgulvet og synet.

Gul safir står for lykke, ekspansion og bevidsthed.

Stenen styrker dit intellekt og hjælper dig med at udleve dine ambitioner, stenen giver gennemslagskraft og gør dig selvbevidst.

I Østen har den gule safir status som en lykke- og rigdomssten,

som bliver brugt både i smykker, amuletter og som dekoration.

Den gule safir giver dig gode idéer og energi nok til at omsætte det i spændende projekter.

Fysisk er den gule safir god ved alle lidel-

ser relateret til ubalancer i lever, milt og bugspytkirtel – fra lavt blodsukker over diabetes til fordøjelsesproblemer.



Gul safir

Citrin er stenen, når du har brug for at slippe stress og bekymringer.

Citrin giver dig ro og overblik og styrker din evne til at koncentrere dig. Så citrin er den

perfekte sten at anbringe på kroppen eller putte i lommen, når du skal til eksamen, til jobsamtale eller noget andet potentielt stressende. Citri-

Mod stress

For lykke og lever

nen får dig til at trække vejret dybere og roligere og er god mod stress.

Fysisk eller psykisk? Du kan bruge citrinen hvad enten din stress skyldes noget fysisk eller psykisk. Tape den fast over solar plexus-området – eller læg den på bordet foran dig, så du kan forbinde dig med citrinens beroligende gule energi.

Gul calcit er en optimiststen, der giver dig lyst til at

Gul calcit



Citrin

ville mere med dig selv og med livet. Gul calcit pirrer vores nysgerrighed og styrker vores selvsikkerhed. Vi får mod på livet og kan lettere slippe bekymringer og mismod. Så trænger du til at få styrket din selvtillid og mærke et psykisk overskud, er det en gul calcit, der skal hjælpe dig.

Forestil dig en situation, hvor du har brug for maksimal selvtillid. Put den gule calcit i lommen, og stik hånden ned og mærk den, når du føler janteloven hviske, at du sikkert ikke er god nok, smuk nok osv. Og hav et stort stykke gul calcit liggende fremme på dit arbejdsbord.

For blod-sukkeret

Fysisk regulerer den gule calcit bugspytkirtlens funktion og lindrer depressioner forårsaget af blodsukkerubalancer.

STEN

Grønne

– rummer kærlighedens energi

Da grøn også er farven for harmoni og balance, virker grønne sten desuden genoprettende på ubalancer og rensende på nervesystemet. Brug de grønne sten til at heale et såret hjerte eller til at fremkalde kærlighed og medfølelse – samt til at lindre smerter og sygdom i hjerte, bryst og skuldre. Og vid, at virkningen af de grønne sten bliver særlig stærk, hvis du bærer dem ved dit hjerte.

Smaragd repræsenterer den grønne energi i sin højeste frekvens med sin smukke klare farve.

En smaragd er symbolet på den dybe kærlighed, så stens to vigtigste budskaber er kærlighed – og ærlighed. Smaragder healer gammel sorg, åbner dit hjerte og hjælper dig til at møde nye indtryk, meninger og mennesker frit og uden fordomme. Den smukke grønne ædelsten lærer dig desuden, hvad ægte hengivenhed er og hjælper dig med at håndtere balancen imellem at give og modtage (f.eks. kærlighed).

Fysisk hjælper smaragder mod alle lidelser, der har med hjertet at gøre: kredsløbsforstyrrelser, blodtryksproblemer og uba-

lancer i hjerte- og lungeområde. Smaragden er perfekt i en vielsesring eller båret i et halssmykke tæt ved hjertet.

Grøn aventurin

er en rigtig eventyrsten.

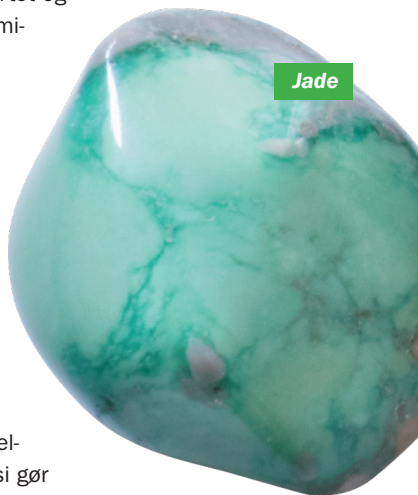
Den grønne aventurin får dig til at føle dig let og glad om hjertet og gør dig optimistisk, åben, givende og modtagende.

Stenen lindrer sorgfølelse og er god, hvis negativitet, misundelse og jalousi gør livet surt, eller hvis du trænger til at føle dig rig (kom en grøn aventurin i din pung, hvis du mangler penge). Grøn aventurins ubekymrede og lette energi får dig til at føle dig "i flow". Tinge-

Healer
skader

For
kærlighed
og ærlig-
hed

Jade



ne kører for dig, og du mærker et overskud af energi, som gør dig mere hjælpsom, medfølelse og næstekærlig. Bær den grønne aventurin ved hjertet – evt. i en kæde og slebet i hjerteform.

Fysisk virker den grønne aventurin meget healende på skader, som allerede er sket. Efter hjerteoperationer og ved hjerteflimmer kan stenen være med til at hjælpe, fremskynde helingen og genoprette balancen i kroppen.

Jade Alle grønne sten er hjertesten ... Men jade er den "hjerteligste".

Grøn aventurin

Smaragd

Jade virker afgiftende for både krop og sind og hjælper dig med at få roen integreret i dit liv – ro på både tanker og følelser. Jade gør dig mild om hjertet, befrier dig for alle "uhjertelige" tanker og følelser og gør dig tro mod dig selv og mod dine inderste følelser.

Jade kaldes også en familiesten, fordi den forbinder os med vores nærmeste, styrker vores slægtsbånd og får os til at glæde os over de små ting i hverdagen. Så giv jade til dem, du holder af, inklusive dig selv. Og sørg for at have stenen hos dig, når dit sind skal formildes.

**For hjerte
og nyrer**

Fysisk er jade god mod hjerte- og nyrelidelser – helst tapet fast på huden over det syge sted. I homøopatien bruges jade til udrensning og afgiftning.

De blå sten giver dig overblik, en klar hjerne og et bredt udsyn. Og den blå energi forstærker ikke bare vores evne til at kommunikere med vores omgivelser. Den styrker også dialogen med os selv, vores inderste overbevisninger og vores tro.

På det fysiske plan er de blå sten gode mod halsproblemer, stofskiftesygdomme og betændelsestilstande – og blå sten er særligt velegnede i en drikkeessens og til at bære ved halsen.

Sodalit er en kraftfuld blå sten, som bedre end nogen anden sten hjælper dig med at slippe frygt og forbehold.

**Mod
infektion**

Den blå sodalit skaber ro, orden og overblik og støtter dig i at udtrykke dine ønsker og tanker og træffe de rigtige valg så hurtigt som muligt. Sodalittens energi hjælper dig med at stille skarpt på det væsentlige uden at lade dig forstyrre af følelser og impulser. Vælg en sodalit, hvis du skal lære at kommunikere klart – eller mægle eller forhandle. Put sodalitten i lommen, bær den som et smykke, eller hav et stykke liggende fremme på dit arbejdsbord. Du kan også lægge en sodalit i bunden

af den kande med vand, som du drikker i løbet af dagen. På den måde får du virkelig den blå energi "ind i systemet".

Fysisk er den knaldblå sten god mod både halsbetændelser og andre infektionssygdomme.

Akvamarin

repræsenterer den ukomplicerede, lette og lige vej til tingene. Akvamarinen gør det let for dig at udtrykke dig, tage beslutninger og foretage gode valg. I akvamarinen er klarheden, roen og køligheden i den blå energi bevaret, men den lyse, lette blå farve virker "fortyndende", så energien får et løft, og du får en mere let og humoristisk tilgang til både livet og problemerne.

**Mod
allergi**

Sodalit

Fysisk er akvamariner gode mod allergier og hudsygdomme samt mod energiophobninger, som f.eks. forstoppelse og væskeansamlinger. Akvamariner fungerer bedst tæt på halsen, evt. i et halssmykke.

Blå safir bliver kaldt visdomsstenen, fordi den i mange kulturer er blevet brugt til at fremme klarsyn og tyde drømme – og bringe dig dyb indsigt og klarhed.

Den dybt blå ædelsten bringer dig i kontakt med din inderste kerne, gør dig

bevidst om
dine san-
de
vær-

Akvamarin

**Giver
indsigt**

dier, og gør det muligt at "se rent" – dvs. se bag om overflader og facader. Så husk at tage en blå safir med, når du skal til vigtige møder og forhandlinger, træffe store beslutninger og vælge mellem flere ting.

Fysisk er blå safir god mod alle former for halsgener – og den er eminent til at klare hjernen. Det bedste er at bære din blå safir, så den er synlig, dvs. helst som et smykke. I en fingerring er den også ideel.

Ru eller rund?

Størstedelen af de sten, du køber, er poleret i en tromle, dvs. de er slebet på samme måde som sten i vandkanten. Poleringen gør farven tydeligere end i stenens rå form – og en glat sten er mere behagelig på kroppen eller i lommen. Men stenens form har ingen indflydelse på dens virkning eller vibration. Hvis din sten er slebet i en symbolsk form – som f.eks. et hjerte – vil stenens energi dog først og fremmest udtrykke symbolskets energi.

STEN

Indigo

– øger din refleksion og selvindsigt

Egenskaber som intuition, empati og spiritualitet er blandt de sider i dit sind, som bliver stimuleret af energien i de indigo sten. Du vil have et ganske særligt udbytte af de indigo sten i dit drømmearbejde, dvs. hvis du sover med dem eller mediterer med dem. Fysisk kan de hjælpe, hvis du slås med migræne, kronisk pande/bihulebetændelse eller en mental lidelse af en art.

Find
dit sande
jeg

Lapis lazuli hjælper dig med at fokusere og koncentrere din spirituelle energi.

Lapis' blåsorte energi skaber forbindelse til dine dybe intuitive kræfter og bringer dig i kontakt med dit sande jeg! Der er noget magisk og mystisk over stenen, som var en af de mest benyttede i oldtidens religioner. Ægyptere brugte lapis som bro til den åndelige verden, og indianerne havde den med på deres shamanrejser. Lapis lazuli giver dig indre ro i hverdagen og lægger en dæmper på nervøsitet og negative tanker.

Fysisk virker stenen især healende i forbindelse med øjensygdomme og spændingshovedpiner. Hav Lapis lazuli på dig,

bær den som smykke – eller sov med den, så den kan påvirke dine drømme, og du bedre kan huske dem, når du vågner.

Tanzanit formidler spiritualitet og psykisk styrke.

Tanzanitten får dig til at stoppe op og tænke i stedet for at handle overilet og giver dig gennemslagskraft til at udtrykke, hvad der allerinderst er sandt for dig. Ved at arbejde med tanzanitten vil du udvikle din empati, lære at sortere skidt fra kanel og gennemskue taktik og manipulation. Stenen er dermed fantastisk for alle, der arbejder med mennesker.

Tanzanittens energi er procesorienteret, hvilket indebærer, at det normalt vil være en sten, du vil have brug for at arbejde med over længere tid.

Fysisk er tanzanitten god ved øjenlidelser og kan f.eks. lindre i forbindelse med øjebetændelse og tørhed. Stenen ville være genial at bære i panden på det sjette chakra, pineal-chakraet. Men der er den jo lidt svær at placere – medmindre den indgår i et pandesmykke.

Lepidolit er en sten med en blid og

Mod
øjnelidelser

samtidig dyb energi. Så den er god at bruge, hvis du ønsker at udvikle din intuition og er åben for spirituel vejledning. Hvor lapis lazuli og tanzanitter påvirker ret direkte, arbejder lepidolitten mere "i det skjulte".

Stenen bearbejder din intuition og gør dig langsomt, men sikkert, opmærksom på nye sider af universet. Du kan f.eks. opleve, at lepidol-

Mod Spændin- ger

littens energi får dig til oftere at stoppe op og lytte efter til din indre stemme, din intuition.

Sov eller mediterer med din lepidolit, eller kom et stykke i lommen – alt efter hvor meget fokus du ønsker at have på denne del af dit liv.

Fysisk vil lepidolitten være en lindrende hjælp ved alle typer af spændinger og spændingshovedpiner.

Tanzanit

Lepidolit

Lapis lazuli

Stor eller lille?

En lille sten kan have en lige så stærk virkning som en stor! Man kan ikke altid sætte lighedstegn mellem en stens størrelse og dens energiintensitet. Så om du skal investere i en stor eller lille sten er helt op til dig.

Violette

– hjælper din spirituelle udvikling

Violette sten fremmer storheden, karismaen og inspirationen i dit liv og er uundværlige for dig, der går rundt med en pioner eller noget stort, der skal manifesteres, i maven. Lad de violette sten indgå i dine smykker, eller sørg for at have dem stående fremme i dit hjem, så energien kan sprede sig ud over både dig og dine omgivelser.

De violette sten har ikke forbindelse til specifikke kropsområder, deres energi påvirker hypofysen, hele lymfesystemet og hele psyken.

Ametyst er en meget beroligende sten uden at være sløvende.

Dens dybe lilla farve bibringer dig åndelig magt, kraft og storhed.

Dens energi er så stærk og ren, at ametysten anses for at være en af de mest rensen-

de sten overhovedet. Stenen renser dit sind, styrker din intuition, giver dig psykisk overblik, hjælper dig med at træffe de rigtige beslutninger og fremmer store visioner og idéer. Vælg en ametyst, hvis du ønsker åndelig indsigt og nærkontakt til noget større end dig selv – med Gud eller med universet, om du vil.

For
åndelig
kraft

Fysisk virker ametysten også meget rensende. Selv den hårdeste mave må f.eks. give efter for ametystens klare og udrensende energi. Brug ametysten som smykke, put et stykke i lommen, lad den stå eller ligge fremme, hold den i hånden, eller læg



Ametyst

Purpurit

Sugillit

den ved siden af dig, når du mediterer. Og lav en drikkeessens mod ophobede affaldsstoffer og ubalancer i kroppen.

Sugilit er en såkaldt kanaliseringsten, dvs. den hjælper dig med at tiltrække spirituel viden og kollektiv visdom og udfolde hele dit potentiale.

Sugilitten lærer dig accept og forståelse for de universelle lovmæssigheder, så du bliver i stand til at se tingene i et helt nyt perspektiv. Energien i stenen koncentrerer og finindstiller dine "spirituelle antenner" og gør dig åben for at kunne trække på højere energier.

Brug sugilitten tæt på kroppen, når du virkelig skal give dig selv fuldt ud – og når det bedste ikke er godt nok.

Fysisk kan en sugilit f.eks. afhjælpe migræne og bruges til at afbalancere dine to hjernehalvdele.

Purpurit rummer både den røde og den violette farve – og dermed både de røde og de violette kvaliteter. Denne dualitet gør purpuritten i

Mod
migræne

stand til at skabe balance mellem de øvre og de nedre energicentre – hvilket gør det muligt for os at have "hovedet i himmelen og benene på jorden".

Purpuritten åbner dit sind og din psyke og stimulerer derved din interesse for det åndelige, uden at du mister jordforbindelsen.

Fysisk virker purpuritten beroligende, og stenen er bl.a. god mod søvnløshed. Prøv f. eks. at placere en purpurit under din hovedpude, hvis du sover dårligt eller har tendens til mareridt. Purpuritten er en tung sten med en mere fysisk energi end de øvrige violette sten. Kom en purpurit i lommen, men kun nogle få timer ad gangen. For den er ikke bare tung, dens energi er også kraftig.

Mod
søvnløshed

Start din egen

Samling

Der findes et hav af sten og krystaller at vælge imellem – så hvor starter man, hvis man vil opbygge en samling af healende sten, hvor mange har man brug for, og hvad skal man være opmærksom på?

Det handler om at lære sine sten og deres energier godt at kende, understreger Jette Holm. Derfor bør du højst anskaffe dig syv sten ad gangen. At suse ud og investere i et helt stenbrud vil blot gøre dig forvirret.

Hvad enten du køber sten i en butik eller på nettet, skal du sikre dig, at sælgeren er en person, der selv arbejder med stene og derfor har både den viden og den erfaring, der skal til for at kunne vejlede dig.

– Kvaliteten er helt afgørende for stenes energi og svingning – og dermed for deres virkning. Og jo renere den krystal er, som du køber, jo bedre, for jo mere præcis vil dens svingning være, oplyser hun.

Jette Holm anbefaler dig at starte din stensamling med syv klassiske sten – en fra hver farvegruppe. Hun har lavet en **begynderpakke bestående af 7 sten** og en bjergkrystal, som giver dig den basis, du har brug for. Alle syv sten er omhyggeligt udvalgt:

- De er hver især typiske for deres farvegruppe og det tilhørende energicenter (chakra).
- De er alle meget enkle og specifikke i deres virkemåde.
- De hører ikke til de dyreste, dvs. man får meget virkning for pengene.
- De har alle en meget ren energi i forhold til deres farve og deres chakra.

Resten af stenene fra stenleksikonet og de hundredvis, som findes i handelen, er lækre "krydderier", som gør arbejdet med sten til en evig og stadig mere spændende proces. For hver stens energi, du kommer i kontakt med, kommer du nemlig i kontakt med nye facetter i dig selv, siger Jette.



Kort og godt om dine *grundsten*

Rød jaspis giver dig styrke og jordforbindelse og er ideel ved blærebetændelse og rygsmerter i den nederste del af ryggen.

Karneol gør dig i stand til at nyde og være glad for at være, som du er. Er suveræn ved mensesmerter, infektioner og seksuelle ubalancer.

Gul calcit pirrer din nysgerrighed og styrker din selvsikkerhed. Fysisk virker den opløftende og vitaliserende.

Grøn aventurin lindrer sorg og mindsker bekymringer. Fysisk letter den trykken for brystet og er god ved hudlidelser.

Akvamarin skaber humor og lethed og er god ved allergi, snue, hudlidelser og hovedpine.

Lepidolit fremmer din intuition og er god mod slaphed og rynker i huden.

Ametyst stimulerer din visionære og spirituelle indsigt og er god ved søvnløshed, mareridt og hovedpine. Virker desuden udrensende.

Bjergkrystallen er gennemsigtig og reflekterer alle regnbuens syv farver. Den løsner op for både fysiske og mentale blokeringer, skaber flow og forstærker effekten af de farvede sten. Læg bjergkrystallen med ned, når du laver drikkeesenser, og brug den til selvforydelse og meditation: Hold stenen op, kig ind i den, og tag indtrykket med, når du lukker øjnene. Se den for dig, så længe det føles naturligt.

En startpose med 7 farvekrystaller og en bjergkrystal koster 225 kr. plus porto og kan bestilles hos Jette Holm på tlf. 21 23 30 13 eller mail til jette@jetteholm.dk



Terapi- smykker

At bære sine yndlingssten som smykker er selvfølgelig oplagt. Men også her skal du sikre dig, at vedkommede, som du køber smykket af – eller får til at lave et smykke specielt til dig – er en person, som arbejder med sten og derfor har en viden om, hvad der vil fungere bedst.

Jewels of Joy er et eksempel på smykker, der er fremstillet ud fra en viden om, hvilke sten der virker på hvad – og hvilke sten der virker ekstra godt sammen. Jewels of Joys "terapismykker" afbalancerer dit sind, skaber positive følelser og hjælper dig med at nå dine mål. De er fremstillet af naturmaterialer, og der er en dybere mening med både former, farver og materialer. Med hvert smykke følger et certifikat, der fortæller, hvad smykket kan hjælpe dig med, og hvordan du kan bruge det.

Læs mere på www.jewelsofjoy.dk

