# LITOTERAPIA

Litoterapia, czyli leczenie kamieniami, jest nauką znaną od trzech tysięcy lat, powszechnie stosowaną już w starożytności. O ich wpływie na kondycję fizyczną i psychiczną byli przekonani Babilończycy, a także Egipcjanie, Grecy i Rzymianie. Starożytni medycy i astrologowie polecali noszenie kamieni jako niezawodny sposób na zdrowie. Dziś leczenie za pomocą kamieni ma coraz więcej zwolenników i przeżywa renesans.

Zarówno energia jak i skład chemiczny kamieni oddziałuje na nasz organizm. Dobrze dobrane minerały mogą zlikwidować negatywne promieniowanie komputera i telewizora (np. kryształ górski). Niektóre kamienie noszone na ciele korzystnie wpływają na organizm. Bursztyn na przykład jest skamieniałą żywicą drzew iglastych. Czesto wewnatrz cos jest zatopione (szczatki rosliny, skamienialosci etc.). Posiada miodowo -żółtą barwę aż do czerwonej i brunatnej. Jest to kamien o wysoce leczniczych wlaściwościach. Najlepiej działa nieoszlifowany - w stanie surowym. Bursztyn uśmierza ból, szczególnie bóle reumatyczne. Leczy gardlo i dolegliwości tarczycowe. Nalewka bursztynowa rozgrzewa ciało, a kilka kropli rozcieńczonych w szklance wody niszczy mikroorganizmy w przewodzie pokarmowym i pomaga w przeziebieniach - dziala jak naturalny antybiotyk.

Do masażu gorącymi i zimnymi kamieniami potrzebne są dwa rodzaje kamieni: marmur (kamienie białe) i bazalt (czarne). Te ostatnie, dzięki temu, że wydobyte zostały z dnia oceanu mają idealnie gładką powierzchnię, co zawdzięczają wpływowi piasku i wody. Aby długo utrzymywały swoje właściwości, trzeba je przechowywać np. w soli morskiej. Rozgrzane do temperatury 50 stop. C długo utrzymują ciepło, dzięki czemu często wykorzystuje się je do terapii. Wpływają rozluźniająco, relaksująco, pobudzają krążenie krwi co sprzyja lepszemu dotlenieniu skóry. Marmur natomiast najczęściej wykorzystywany jest w terapii chłodzącej, dodatkowo schładzany w lodzie może pomóc w stanach miejscowego obrzęku ciała oraz kontuzji.

Technika masażu kamieniami opiera się na teorii przepływu energii przez nasz organizm. Dawni medycy chińscy i hinduscy opracowali szczegółowe „mapy energetyczne" ciała człowieka. Kamienie układane są w odpowiednich miejscach ciała i stopniowo przesuwane. Metoda ta pozwala usprawnić przepływ energii przez zmęczony lub chory organizm człowieka.

Gdy już zdecydujemy się na masaż, w zależności od dolegliwości, na które się skarżymy, możemy się położyć na plecach, bądź na brzuchu. Masażysta następnie nałoży kamienie np. na plecach, wzdłuż kręgosłupa, inne rozmieści na policzkach, między brwiami, wzdłuż żuchwy, a malutkie kamyki umieści między palcami dłoni i stóp. Dwoma największymi kamieniami (zanurzonymi uprzednio w oliwie z oliwek oraz olejku stosowanym w aromaterapii) masażysta masuje całe ciało. Jeśli chcemy się zrelaksować, ciepłe kamienie rozluźnią mięśnie, krew zacznie szybciej przepływać, skóra staje się bardziej dotleniona, elastyczna, a przy tym pozbywamy się toksycznych związków z naszego organizmu. Pozytywny wpływ na samopoczucie jest masaż zimnymi i ciepłymi kamieniami jednocześnie. Specjaliści nazywają to „wyścigiem energii". Dzięki różnicy temperatur, organizm wyzbywa się trujących substancji, i co ciekawe, tworzą się mikroskopijnej wielkości generatory energii. Pomagają one przedostać się energii do miejsc, gdzie jej brakuje. Dlatego często masaż taki zalecany jest osobom mającym problemy z przemianą materii, obniżoną odpornością, ale przede wszystkim przemęczonym, prowadzącym szybki tryb życia.

Nie ma chyba człowieka, który w całym zabieganym, męczącym nie tylko fizycznie ale i psychicznie świecie, nie chciałby ze spokojem znaleźć choć chwili dla siebie. Masaż to jedna z możliwości, dzięki której możemy się zrelaksować. Warto się nad tym zastanowić.

*Oprac. Karol Łyczkowski*