



La **shungite** est une pierre noire carbonée, principalement extraite en Russie, à laquelle on attribue de nombreux bienfaits. Voici un aperçu de ses vertus et de la manière dont on peut la gérer pour en maximiser les bénéfices.

### **Bienfaits de la shungite :**

1. **Protection contre les ondes électromagnétiques :**  
La shungite est surtout reconnue pour sa capacité à absorber et neutraliser les ondes électromagnétiques émises par les appareils électroniques (téléphones, ordinateurs, Wi-Fi, etc.).
2. **Purification de l'eau :**  
Depuis longtemps, la shungite est utilisée pour purifier l'eau. Elle serait capable d'éliminer les impuretés et d'améliorer la qualité de l'eau en y ajoutant des minéraux bénéfiques.
3. **Équilibre énergétique et ancrage :**  
Sur le plan énergétique, la shungite est considérée comme une pierre d'ancrage qui aide à équilibrer les énergies, à stabiliser les émotions et à renforcer la vitalité.
4. **Effet apaisant :**  
Elle aurait aussi des propriétés calmantes, permettant de réduire le stress, l'anxiété et d'améliorer la qualité du sommeil.
5. **Stimulation du système immunitaire :**  
Certains adeptes de la lithothérapie affirment que la shungite peut renforcer le système immunitaire et favoriser la guérison.

### **Comment gérer et utiliser la shungite :**

1. **Porter la shungite :**  
Vous pouvez porter la shungite sous forme de pendentif, bracelet ou bijou. Cela permet de bénéficier de sa protection contre les ondes et de ses vertus apaisantes tout au long de la journée.
2. **Placer des objets en shungite dans votre environnement :**  
Placez une pierre de shungite près de vos appareils électroniques pour réduire l'impact des ondes électromagnétiques. Il est courant de mettre une pierre près de l'ordinateur, du routeur Wi-Fi ou du téléphone portable.
3. **Utiliser la shungite pour purifier l'eau :**  
Pour purifier l'eau, placez une pierre de shungite dans une carafe d'eau et laissez-la reposer pendant plusieurs heures, idéalement 6 à 12 heures. Cela aidera à améliorer la qualité de l'eau en y diffusant des propriétés bénéfiques.
4. **Nettoyage et rechargement :**  
Comme toutes les pierres en lithothérapie, il est important de nettoyer régulièrement la shungite pour maintenir son efficacité. Vous pouvez la nettoyer en la passant sous l'eau courante ou en la laissant dans de l'eau salée pendant quelques heures. Pour la recharger, exposez-la à la lumière du soleil ou de la lune pendant quelques heures.

5. **Méditation avec la shungite :**

Utilisez la shungite lors de séances de méditation pour renforcer l'ancrage et équilibrer vos énergies. Elle peut aussi être placée sur les chakras pour aider à rétablir l'harmonie intérieure.

La shungite, par ses propriétés physiques et énergétiques, peut être un allié précieux pour améliorer la qualité de vie, mais il est aussi important de se rappeler qu'elle ne remplace pas les traitements médicaux ou technologiques nécessaires.