

# GUIA PRÁTICO



PREVENIR DOENÇAS COM CRISTAIS

*por Andrea Nunes*

## SOBRE A AUTORA

Meu nome é Andréa Nunes e há 28 anos eu estudo as propriedades curativas dos cristais. Sou muito apaixonada pelo mundo dos cristais e é graças ao uso recorrente desses amigos da natureza que eu levo uma vida equilibrada, saudável e livre de doenças.

Confesso que resisti muito em compartilhar este conhecimento, por ser “um segredo”. Mas desde que comecei a contar para o mundo como os cristais são poderosos, só recebi coisas boas em troca! Hoje, milhares de seguidores acompanham inúmeros conteúdos sobre cristais que eu disponibilizo na [minha página do Facebook](#) e no [meu canal do Youtube](#) e buscam aprofundar seus conhecimentos com o meu e-book “O Melhor é Possível!” e meu curso “Livre com Cristais”.



Este guia que você está lendo é uma compilação de meus estudos e ideais sobre equilíbrio energético e tem como objetivo levar a prevenção de doenças para o maior número de pessoas possível e tornar o mundo um lugar mais saudável e feliz. Eu realmente acredito que qualquer pessoa é capaz de se equilibrar, encontrar a plenitude e viver livre de doenças e males, desde que saiba fazer isso da maneira certa!

# INTRODUÇÃO

Seja muito bem-vinda/o e obrigada por fazer o download do Prevenir Doenças com Cristais - O Guia Definitivo! Na sua frente está o melhor conteúdo gratuito para aprender sobre equilíbrio energético e prevenção de doenças existente em língua portuguesa e disponível online. Eu digo isso não só por acreditar no conteúdo deste guia, mas também por acreditar em você, acreditar que seguindo os métodos e técnicas do guia você pode e vai ficar equilibrada/o. A indústria farmacêutica ganha dinheiro com a desinformação e o descuido da população, é por isso que esse método de cura e terapia não é amplamente divulgado pela mídia, que muitas vezes é patrocinada por essas indústrias. Após a trágica perda do meu pai, vítima de um câncer no pâncreas eu comecei a me perguntar: por que as pessoas adoecem? Por que as pessoas desenvolvem câncer? E pedia, nas minhas orações, ajuda para encontrar um jeito de impedir que as pessoas passassem por isso. Algum tempo depois, por acaso, assistindo a uma entrevista em um programa de TV durante a minha licença maternidade, o universo me apresentou aos cristais e logo em seguida o destino me presenteou com a oportunidade de fazer um curso. Foram três dias de descoberta e identificação. Isso foi um divisor de águas na minha vida e desde então, intensifiquei meus estudos sobre os cristais e eles me guiaram e me ajudaram a trilhar um caminho rumo ao equilíbrio energético para prevenção de males físicos e espirituais.

Você está oficialmente convidada/o a fazer parte dessa jornada comigo! Se você tiver alguma dúvida ou dificuldade ao longo dos capítulos, entre em contato comigo pelo e-mail [andrea@liberdadeser.com](mailto:andrea@liberdadeser.com), que eu terei o maior prazer em ajudá-la/o!

## TÓPICO 1

### O que é mais importante saber sobre Autoterapia com Cristais



Todos os dias, recebo muitas perguntas das pessoas sobre o uso dos cristais para autoterapia. Neste capítulo, reuni as principais dúvidas que aparecem no início do tratamento de equilíbrio e prevenção com cristais.

#### **Os cristais tem poder curativo? Pra que fazer prevenção?**

Certa vez eu estava em uma viagem e por acaso assisti na televisão ao filme chamado “Corpo Fechado”. Na ficção, o protagonista, interpretado por Bruce Willis, é vítima de um acidente em que todos morrem, menos ele. Ele também nunca fica doente, nunca sofre nada, nem mesmo quebra uma unha. É óbvio que isso é fantasia e utopia, mas quando eu estava assistindo ao filme, juro que me lembrei muito dessa minha condição de zelar pelo bem-estar e cuidar de mim, usando os cristais como instrumentos fundamentais desse cuidado. Sim, o cristal tem poder curativo, mas eu prefiro utilizar este instrumento tão poderoso no autoconhecimento e no processo terapêutico de prevenção, para não permitir a chegada da doença física.

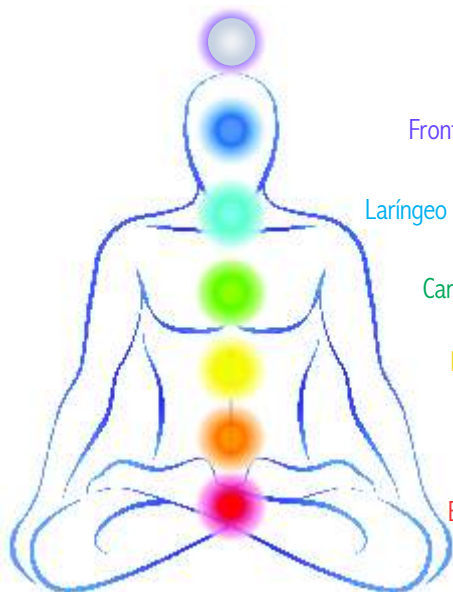
## Como funciona essa prevenção com cristais?

Eu acredito no autoconhecimento como chave para trabalhar os aspectos que nos impedem de fluir. O autoconhecimento promove a autorealização. No caminho de um para o outro, existe o trabalho terapêutico. Se você fizer sua parte, usando os cristais, que são a parte mais bruta da matéria, os cristais farão a parte dele, te elevando ao seu mais alto grau de conhecimento e trazendo a sua mente registros, crenças limitantes e outras pistas para que você trabalhe o seu equilíbrio. Os cristais tem poder de equilibrar energeticamente, a partir das emoções. A essa prática terapêutica eu dou o nome de Autoterapia com Cristais.

## Como você faz no dia a dia a terapia com cristais?

A partir dos nossos pontos de entrada e saída de energia, uma vez que cristal também é energia, isto é, a partir dos chacras. Os Chacras são pontos do nosso corpo que captam, armazenam e distribuem energia, sendo responsáveis pelo equilíbrio da região do corpo em que estão localizados. Eles têm importância decisiva para a nossa vida mental e espiritual, influenciando nossas emoções e sendo influenciados por elas.

Os sete principais são:



Coronário - Eu acredito. Eu tenho Fé.  
Cor - Branco.

Frontal - Eu Compreendo. Vejo claramente.  
Cor - Violeta/Azul escuro.

Laríngeo - Eu me comunico. Capacidade de dar  
e receber. Cor - Azul claro

Cardíaco - Eu amo e também sou amada.  
Autoestima. Cor - Verde/Rosa

Plexo Solar - Eu sei quem sou e o que  
quero. Sou feliz, me realizo. Amarelo

Sacro - Eu me relaciono bem com as  
questões do dia a dia. Cor - Laranja

Básico - Eu faço minha vida acontecer.  
Capacidade de decidir e criar.  
Cor - Vermelho/Preto

O equilíbrio das emoções promove a qualidade de vida e a capacidade espiritual necessária para ter saúde e desenvolver qualquer projeto pessoal. A partir do equilíbrio, tendo resgatado os pontos que você precisa trabalhar, é possível programar os cristais para tratar de pontos específicos.

### **Eu não acredito totalmente nos cristais, a terapia pode funcionar pra mim?**

Os cristais são poderosos e independem da crença da pessoa que está sendo tratada. Assim como os antibióticos, ninguém precisa acreditar neles para que eles façam o seu trabalho no corpo físico. Mas é claro que o mínimo de comprometimento é necessário para seguir a terapia corretamente. Fazendo isso, a probabilidade de se adoecer é muito pequena.

## TÓPICO 2

### Equilíbrio energético com cristais

Como dito anteriormente, o equilíbrio energético é fundamental para o processo preventivo. Uma maneira simples de alcançá-lo é incluir o alinhamento dos chacras na sua rotina. Os cristais necessários para fazer esse alinhamento são quartzo branco (topo da cabeça), ametista (testa), quartzo azul (garganta), quartzo verde e quartzo rosa (peito, altura do coração), citrino (estômago), calcita laranja (umbigo) e jaspe vermelho (pés) e devem ser aplicados diretamente nos sete principais chacras. É interessante o auxílio de músicas de meditação e incenso durante o alinhamento, mas o mais importante é que você esteja tranquila e em uma posição confortável (o ideal é fazer deitada/o). Sua intuição vai dizer por quanto tempo você deve ficar com as pedras nos chacras, mas eu recomendo pelo menos 30 minutos por alinhamento. Também indico que o alinhamento seja feito pelo menos uma vez por semana. Os cristais devem ser limpos após cada uso e energizados pelo menos uma vez por semana.

Para visualizar melhor como você pode aplicar em si mesma/o os cristais você pode assistir ao vídeo demonstrativo, clicando AQUI ou copiando o seguinte link no seu navegador :

<https://www.youtube.com/watch?v=h9qv7wYTsTM>



## TÓPICO 3

### Programação dos cristais

Quando você começar a desenvolver o autoconhecimento, a partir do alinhamento com cristais, algumas questões que te incomodam ou são frutos dos registros de tudo que você já viveu e te marcou vão surgir e você vai buscar o cristal ideal para tratá-las. Por exemplo, vamos supor que você percebe que sofre de baixa autoestima. Ai você vai procurar saber qual cristal te ajuda a superar esse problema e vai descobrir que é o quartzo rosa. Então, você vai começar a procurar onde encontrar um quartzo rosa, a partir deste momento, você já está programando um cristal, que em algum lugar estará esperando para ser usado por você! Sua intenção para com o cristal já é uma espécie de programação.

Em termos mais práticos, com o cristal em mãos, você vai colocar uma intenção (o que você procura auxílio para tratar) e vai projetar nele, como se fosse um filme, aquilo que você deseja. Ou seja, enquanto segura o cristal, você vai pensar, fechar os olhos e visualizar o seu desejo acontecendo. Logo depois, você deve colocar o cristal em cada um dos sete principais chacras. Este cristal deve ficar guardado com você, na sua bolsa, no seu travesseiro, no bolso da sua calça... De quando em quando, você deve energizar o cristal.

Para assistir ao vídeo correspondente ao conteúdo deste tópico, clique AQUI ou copie o seguinte link no seu navegador:

<https://www.youtube.com/watch?v=pqVIRBbL5E>



## TÓPICO 4

### Propriedades dos cristais

#### Chakra Básico

Cor: Vermelha

Localização: órgãos genitais

Força Vital, coragem, vontade de viver

Cristais para trabalhar este chakra:

Padrão: Granada - Hematita

#### Granada



Confere magnetismo pessoal e estimula o impulso sexual. Revigora a circulação sanguínea. Amplifica os desejos, as emoções, a vitalidade, a ousadia, a coragem, a autoconfiança, o sucesso, o orgulho, a competitividade e a agressividade. Melhora o tônus sexual. Estimula a produção de glóbulos vermelhos (em casos de anemia). Dá coragem e ajuda a sair de condicionamentos mentais.

#### Hematita

Ajuda no fluxo sanguíneo, fortalece o coração, limpa e purifica ambientes. Forma um escudo protetor que mantém invulnerável nossa individualidade.



Neutraliza a negatividade psíquica e traz proteção em ambientes de baixa frequência energética. Aumenta a absorção de oxigênio pelo corpo e reforça nossa saúde.

## Chakra Sacro

Cor: Laranja

Localização: Um pouco abaixo do umbigo

Rege o instinto sexual, relações com as questões do cotidiano, relações profissionais, familiares.

Cristais para trabalhar este chacra: Padrão: Calcita laranja- Cornalina

## Calcita Laranja



A calcita laranja é um mineral comum e bastante disseminado na crosta da terra. Combate a inconstância e traz felicidade.

## Cornalina (óxido de ferro - Dióxido de silício – calcedônia)

Regula a ingestão e assimilação de alimentos. Atenua a distração, acalma a raiva, inveja, rancor e ciúmes. Combate a timidez e as desordens sanguíneas.



## Chakra Plexo Solar

Cor: Amarela

Localização: Na altura do estômago

Rege o estômago, diafragma, pâncreas, vesícula biliar e abdômen.

Cristais para trabalhar este chacra: Padrão: Citrino, Pirita

## Citrino



Atua purificando o sistema endócrino e digestivo e elimina tendências destrutivas. Dá força de vontade e motivação. Promove autoconhecimento. Atrai a capacidade de ganhar dinheiro.

## Pirita

É boa para o sistema circulatório e respiratório. Melhora a capacidade mental e reduz a ansiedade. Pela sua semelhança com o ouro, é considerada a pedra que atrai dinheiro e riquezas, assim como a que facilita a realização de bons negócios.



## Chakra Cardíaco

Cor: Rosa e Verde

Localização: No centro do peito

Rege o coração.

Responsável pelo amor, autoestima, autovalorização e todas as manifestações de afetividade.

Cristais para trabalhar este chakra: Padrão: Quartzo rosa e verde

## Quartzo Rosa

Harmoniza qualquer tipo de relacionamento, traz alegria e tranquilidade. Liberta de ressentimento, culpa, medos, ciúmes e raiva. Transmite o amor incondicional, vibra paz e tranquilidade. O Quartzo Rosa é o mestre dos curadores. Sua energia é essencial à autoestima e à paz interior.



## Quartzo Verde



Para Curas em geral, regenerador celular, traz vigor e saúde. Equilibra a mente, coração e o físico. Elimina a ansiedade e o medo. Estimula o tecido muscular e o timo. Bom para o coração e para a saúde em geral.

## Chakra Laríngeo—

Cor: Azul

Localização: Laringe

Rege a área do pescoço, garganta, mãos.

Responsável pela comunicação.

Cristais para trabalhar este chacra: Padrão: Quartzo azul, sodalita.

### Quartzo Azul

É conhecido como o quartzo da comunicação.

Auxilia no desenvolvimento como um todo.

Proporciona paciência, tolerância e compaixão.



### Sodalita



Harmoniza conflitos internos, possibilita a expressão criativa. Ajuda a controlar os diabetes. Indicada para pessoas que necessitam enxergar horizontes mais amplos, para adquirir autonomia.

## Chakra Frontal

Cor: Azul Escuro e Violeta

Localização: Meio da testa entre as sobrancelhas

Rege a visão, audição, olfato.

Responsável pela percepção, concentração e clareza mental.

Cristais para trabalhar este chacra: Padrão: Lápis-lázuli, Ametista.

### Lápis-lazúli



Eficaz contra males da garganta. Traz vitalidade e virilidade. Dá confiança para crianças tímidas. Ativa a memória. Desperta a intuição e a inteligência. É uma poderosa pedra para as habilidades físicas e para a comunicação.

## Ametista

É a pedra indicada para acalmar a energia da mente. Simboliza a passagem da consciência do estado comum de vigília aos estados superiores de consciência. É útil para meditação. É a pedra que fornece a cura para a tristeza, mágoas, depressão e muitas vezes é indicada para pessoas que sofrem pesadelos. Eleva o espírito, resgata a autoestima, ajuda a vencer vícios de qualquer tipo. Também é anti-inflamatório e alivia dor. Transmuta energia negativa em positiva.



## Chakra Coronário

Cor: Branca

Localização: Centro da cabeça

Rege o cérebro, cabeça, sistema nervoso central.

Responsável pela consciência superior, espiritualidade, sabedoria, purificação e evolução espiritual.

Cristais para trabalhar este chakra: Padrão: Quartzo transparente, Ametista.

## Quartzo branco



Transmite fluxo de energia para todo corpo, ajudando na meditação. Têm as sete cores do arco-íris. Equilibra as emoções, desfaz a negatividade do campo magnético do ambiente. É a fonte da força cósmica, ideal para sessões de cura. Aumenta a energia de cura. A pura luz branca emitida através dele, por conter todas as cores, possui qualidades regeneradoras e energizantes. Possui uma vitalidade radiante muito forte,

indicada para harmonizar ambientes. É o cristal da sabedoria e da clarividência. Pode ser utilizado em qualquer chakra. O cristal de rocha ou quartzo hialino é a mais pura fonte de energia. É a mais poderosa forma de proteção e pode ser programado.

## PERGUNTAS FREQUENTES

### Onde encontro cristais para comprar?

Você pode fazer uma busca no Google para encontrar lojas que vendam cristais na sua cidade ou perto de você. Eu também disponibilizo cristais para compra on-line, no meu site [www.andreanunes cristais.com.br](http://www.andreanunes cristais.com.br)

### Como limpar e energizar os meus cristais?

Limpeza com Água e Sal Grosso - Coloque o cristal dentro de um recipiente de vidro, de preferência branco ou transparente, contendo água e sal grosso. Deixe-o no mínimo por doze horas; ao retirá-lo lave-o em água corrente. Para cada 100 ml de água usar 1 colher de sal grosso.

Limpeza em Cachoeira, Mar e Rio - Outra forma de limpar seu cristal de impurezas energéticas é levá-lo a uma cachoeira, rio ou mar e segurá-lo, deixando a água correr livremente por pelo menos 30 minutos.

Energizar no Sol - Após a limpeza deixe seu cristal diretamente na luz do Sol, de preferência na parte da manhã, até o meio dia.

Energizar na Lua - Se quiser energizar seu cristal com energia mais feminina, mais intuitiva, coloque-o diretamente exposto à luz do luar por 12 horas. Em período de Lua crescente ou cheia.

Energizar em Drusa - Da mesma forma que limpa, a drusa também pode reenergizar seu cristal, apenas coloque-o sobre uma drusa de quartzo branco por um período mínimo de três horas.

### Onde devo manter meus cristais?

Mantenha os cristais sempre perto de você. Pode ser na sua bolsa ou mochila, no bolso da calça ou da camisa, na cabeceira da cama etc.

Posso deixar outra pessoa segurar meus cristais?

Sim, depois é só soprar o cristal ou usar algum método de limpeza citado acima.

Por quanto tempo eu devo fazer tratamento com os cristais?

Enquanto você sentir necessidade, os cristais nunca fazem mal, só trazem benefícios. Use a sua intuição.

## ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

As informações contidas neste guia são advindas das minhas experiências pessoais com o uso de cristais ao longo de mais de 20 anos de estudos. Embora eu tenha me esforçado ao máximo para garantir a precisão e a mais alta qualidade dessas informações e acredite que todas as técnicas e métodos aqui ensinados sejam altamente efetivos para qualquer pessoa disposta a se equilibrar energeticamente e prevenir doença que siga as instruções da forma correta, nenhum dos métodos ou informações foi cientificamente testado ou comprovado, e eu não me responsabilizo por erros ou omissões. Sua situação e/ou condição particular pode não se adequar perfeitamente aos métodos e técnicas ensinados neste guia. Assim, você deverá utilizar e ajustar as informações deste guia de acordo com sua situação e necessidades.

## DIREITOS AUTORAIS

Este guia está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o guia são reservados. Você não tem permissão para vender este guia nem para copiar/reproduzir o conteúdo do guia em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.



AUTOTERAPIA E CHACRAS

*por Andrea Nunes*