

## Zonnesteen

Kleur: perzik tot oranje

Zonnesteen, het mineraal draagt de naam niet voor niets. De edelsteen laat zijn drager de zonnige kant zien. Hij werkt humeur verbeterend en stimuleert pure vreugde, optimisme, eigenwaarde, daadkrachtig optreden, zelfvertrouwen, een positieve instelling en een goed humeur. De perfecte steen om cadeau te doen of zelf te dragen dus.

### Spiritueel

Mannelijke energie is duidelijk voelbaar bij de edelsteen. Het is leuk om te weten dat het mineraal familie is van de [Maansteen](#) (vrouwelijke energie) samen zijn ze dus duidelijk Yin en Yang. Waar de [Maansteen](#) spiritualiteit en lucide dromen voorstaat is zonnesteen een aardende steen, een die het leven hier op aarde tracht te verbeteren door genezing van de fysiek en een goed humeur en positieve levensinstelling. Versterk Qi-levenskracht (Ki) door de steen op het navel chakra te leggen. Leg op de zonnevlecht en hartchakra tegelijk om zware of onderdrukte emoties naar boven te halen zodat die verwerkt kunnen worden. Op de kruin helpt de steen gevoelens te helen over jou en de plek die jij inneemt in deze wereld.

### Emotioneel & Mentaal

Als iets de zon in het leven weer kan laten schijnen is het deze krachtpatser wel. Zelfs de meest gedeprimeerde persoon kan een glimlach niet verbergen als deze vrolijke noot op het pad komt. Het laat de zin van het leven zien, brengt je in het moment. Uit het hoofd en gewoon lekker in balans met de aarde en hogere spiritualiteit genieten van het hier zijn. Ongecompliceerd bijna. Hierdoor is het de ideale steen bij depressie, angst, stress, burn-out, bore-out, lethargie en gewoon voor iedereen die even een zetje in de rug nodig heeft.

### Fysiek

Waar de zon weldadig is voort lichaam en geest doet zijn stenen variant gezellig mee; hij bevordert het zelfgenezendvermogen van het lichaam en is een handige helper bij tal van kwalen; chronische keelpijn, maagzweren, reuma, waterhuishouding, het autonome zenuwstelsel. Naast kwalen verhelpen versterkt zonnesteen alle organen. Met name hart, maag, lever, galblaas, alvleesklier, dikke darm en de twaalfvingerige darm zijn gebaat bij de edelsteen. Daar blijft het echter niet bij gelijk met het hart verzorgt deze zonnige heler ook de gehele bloedsomloop. De steen word wel gebruik als ondersteuning bij herstel van hartkwalen, zoals te hoge bloeddruk, arteriosclerose en embolie. Vooral stressgerelateerde hartklachten hebben baat bij deze zonnehoeder.

In onze moderne maatschappij eten we vaak verkeerd en zitten we met een hoop emoties waardoor we maag en darmstoornissen oplopen. Zonnesteen helpt doordat het de doorbloeding verbeterd. Meteen word daarmee duidelijk dat kouwelijkheid, koude handen en voeten verminderen met zonnesteen. Leuk weetje voor sporters of juist de niet sporters. De edelsteen verbetert de conditie.

Het blijft een opsomming van voordelen want zonnesteen reguleert het dag-nacht-ritme en verhelpt op die manier slaapstoornissen.

Verwerk de weldoener in crème of olie om huidklachten te verzachten zoals psoriasis, huiduitslag, acne, eczeem, wratten.

Hij wordt ook wel Aventurijn veldspaat genoemd. Dan ligt echter verwarring met de [aventurijnkwarts](#) op de loer. Daarom geen veelgebruikte naam.