

Laure Vallée

EAUX & DE PIERRES & ÉLIXIRS MINÉRAUX

40 recettes pour utiliser
les pierres de soin au quotidien



Rustica éditions

IMPORTANT

L'ensemble des informations contenues dans cet ouvrage ne sauraient remplacer un avis médical en fonction de l'âge et de l'état de santé de chacun. Veuillez consulter votre pharmacien ou votre médecin avant toute utilisation des minéraux.

Laure Vallée

**EAUX
& DE PIERRES
ÉLIXIRS
MINÉRAUX**

40 recettes pour utiliser
les pierres de soin au quotidien

Rustica éditions

SOMMAIRE

Avant-propos	7	Quelle eau ?.....	26
		Quelle pierre ?	26
		Les synergies.....	28
		Le pouvoir de l'intention.....	29
1. INTRODUCTION À LA LITHOTHÉRAPIE.....	11		
À la découverte de la lithothérapie	12	Méthodes de fabrication de l'eau de pierre.....	31
Qu'est-ce que la lithothérapie ?....	12	Étapes de préparation de l'eau de pierre.....	31
Comment fonctionne la lithothérapie ?	12	Méthode directe	31
Qu'est-ce que la lithothérapie peut m'apporter ?	13	Méthode indirecte	32
		Autres méthodes (gourde avec cristal, bol en cristal, tranche de cristal).....	33
Comment prendre soin de ses pierres.....	14	Consommation et conservation de l'eau de pierre.....	34
Faire connaissance avec une pierre .	14	Méthode de fabrication de l'élixir minéral.....	35
Méditation de rencontre avec une pierre	14	Étapes de préparation de l'élixir minéral.....	35
Exprimer vos intentions et votre ressenti.....	15	Fabrication de l'élixir minéral.....	35
Pourquoi purifier et recharger une pierre ?.....	16	Conservation et consommation de l'élixir minéral.....	36
Quand purifier et recharger une pierre ?	17		
Méthodes de purification.....	17	Comment utiliser votre eau de pierre ou votre élixir minéral ? ..	37
Méthodes de rechargement	19	Eau de pierre ou élixir minéral ? ...	37
		Choisir son eau en fonction de ses besoins.....	37
2. EAUX DE PIERRES ET ÉLIXIRS MINÉRAUX..	23	Faire une cure	38
Pourquoi utiliser des eaux de pierres et des élixirs minéraux ?	24	Un élixir en cas d'urgence.....	39
La lithothérapie au quotidien.....	24	Bain et beauté.....	40
Un soin énergétique rapide	24	Prendre soin de ses animaux et de ses plantes.....	41
Retrouver le goût de boire.....	24	Amener de bonnes ondes chez soi	41
Une eau qui vibre en nous	25		
Un soin 100% personnalisable.....	25		
Avec quoi fabriquer une eau de pierre ou un élixir minéral ?.....	26		
Quel matériel ?	26		

3. RECETTES D'EAUX DE PIERRES ET D'ÉLIXIRS MINÉRAUX..... 43

Les eaux de pierres pour du bien-être au quotidien 44

Les recettes simples avec une seule pierre 44

- ♥ Eau de cristal de roche 44
- ♥ Eau d'améthyste 44
- ♥ Eau de quartz rose 45
- ♥ Eau de citrine 45

Les synergies 46

- ♥ Eau pour s'énergiser 46
- ♥ Eau pour bien dormir 46
- ♥ Eau d'harmonie & de libération émotionnelle 48
- ♥ Eau pour stimuler sa confiance en soi 48
- ♥ Eau détox 49
- ♥ Eau pour embrasser le changement 49
- ♥ Eau pour mieux communiquer ... 50
- ♥ Eau d'amour inconditionnel 50
- ♥ Eau pour s'ancrer 51
- ♥ Eau pour se détendre 51
- ♥ Eau pour stimuler sa créativité ... 52
- ♥ Eau pour s'ouvrir spirituellement 52

Les élixirs minéraux pour gérer les urgences 54

- ♥ Élixir antistress 54
- ♥ Élixir confiance en soi & force 55
- ♥ Élixir coup de booste 56
- ♥ Élixir de guérison émotionnelle... 56
- ♥ Élixir de protection 57

Les eaux de pierres pour se (re)connecter à soi-même 58

- Les eaux des chakras 58
- ♥ Eau du chakra racine 60
- ♥ Eau du chakra sacré 62
- ♥ Eau du chakra du plexus solaire 63
- ♥ Eau du chakra du cœur 64
- ♥ Eau du chakra de la gorge 66
- ♥ Eau du chakra du 3^e œil 68
- ♥ Eau du chakra coronal 69

Les eaux des Éléments 70

- ♥ Eau de la Terre 72
- ♥ Eau de l'Air 73
- ♥ Eau de l'Eau 74
- ♥ Eau du Feu 75
- Yin & Yang 76
- ♥ Eau d'énergie Yin 76
- ♥ Eau d'énergie Yang 77

Rituels de bien-être 78

- Pourquoi pratiquer des rituels avec les eaux de pierres ? 78
- Rituel de purification de la maison 78
- Rituel énergisant du lever 80
- Rituel apaisant du soir 81
- Rituel de la nouvelle lune 82



4	DESRIPTIF DES PIERRES	87		
♥	L'agate mousse	88	♥	La labradorite
♥	L'amazonite	88	♥	Le lapis-lazuli
♥	L'améthyste	89	♥	La lépidolite
♥	L'apatite bleue	90	♥	La malachite
♥	L'apophyllite	91	♥	L'obsidienne
♥	L'aventurine verte	91	♥	L'œil-de-tigre
♥	La calcédoine blue lace	92	♥	L'onyx
♥	La calcite bleue	92	♥	L'opale
♥	La calcite orange	93	♥	Le péridot
♥	La célestite	93	♥	La piétersite
♥	La charoïte	94	♥	La pierre de lune
♥	La chrysocolle	94	♥	La pierre de soleil
♥	La chrysoprase	95	♥	La pyrite
♥	La citrine	95	♥	Le quartz fumé
♥	La cornaline	96	♥	Le quartz rose
♥	Le cristal de roche	96	♥	La rhodochrosite
♥	Le diamant d'Herkimer	97	♥	La sélénite
♥	La fluorite	97	♥	La tourmaline noire
♥	Le grenat	98	♥	La turquoise
♥	L'hématite	98		
♥	Le jaspe rouge	99		
				Adresses utiles
				Bibliographie
				Remerciements

TABLE DES SYMBOLES

Méthode : ☺ directe ou ☺ indirecte

Infusion : ☀ solaire ou ☾ lunaire

Purification : ☸ par la fumée, 💧 par l'eau, •• par le sel

AVANT-PROPOS

Se connecter avec une pierre, c'est se connecter à soi-même et à l'univers. Il y a une dimension profondément spirituelle et intuitive qui s'ouvre à nous lorsqu'on commence à explorer le monde des cristaux. Je n'étais qu'une petite fille lorsque je suis tombée amoureuse des pierres : j'aimais alors les collectionner pour leur beauté, leurs couleurs chatoyantes et leur unicité. C'est quelques années plus tard, à l'adolescence, que j'ai commencé à m'ouvrir à la spiritualité et que la lithothérapie est venue à moi comme une évidence. C'est à ce moment-là que j'ai compris que les pierres ne sont pas seulement de simples objets de beauté mais sont aussi porteuses de clés pour accéder à une conscience différente de soi et du monde.

En étant au contact depuis des années avec les cristaux et en travaillant au quotidien avec eux par le biais de mon activité d'artisane, j'ai pu constater l'impact de leurs énergies subtiles sur ma psyché, sur mes émotions et

sur ma perception du monde. Grâce à elles, j'ai pu ouvrir une porte vers une conscience plus vaste et apaisée.

**La lithothérapie nous offre
un voyage au cœur de
nous-mêmes et de l'univers.**

Explorer l'univers de la lithothérapie, c'est s'engager dans un voyage vers la connaissance de soi. J'ai le sentiment que les pierres sont un cadeau offert par la nature pour nous permettre de nous reconnecter, de nous ancrer et de nous libérer.

Nous prenons tous conscience, au quotidien, de la rapidité de notre mode de vie et du stress qu'il occasionne. Il peut nous arriver d'avoir le sentiment d'être sur des rails, de ne pas savoir comment nous arrêter, de ne pas avoir le temps de souffler. De temps à autre, cette façon de vivre génère pour beaucoup d'entre nous un déséquilibre, une difficulté

à trouver la paix, à nous sentir en accord avec nous-mêmes et avec le monde.

Puisque nous ne pouvons nier le monde dans lequel nous vivons et la façon dont celui-ci nous impacte, nous devons réussir à y trouver notre propre rythme, un flux intérieur qui nous permette de ressentir la paix, de nous ancrer en nous-mêmes au lieu de nous essouffler à tenter de suivre une cadence infernale.

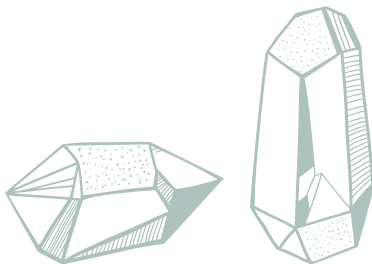
En découvrant les pierres et en les utilisant au quotidien, nous pouvons accéder à un meilleur équilibre dans

**Les pierres nous
permettent de retrouver
l'équilibre et la paix
intérieure.**

notre vie. Les pierres, utilisées sous la forme d'eaux de pierres et d'élixirs minéraux, sont des outils que nous

pouvons facilement faire entrer dans notre quotidien pour trouver ce bien-être, ce sentiment d'être en phase avec nous-mêmes, mais aussi pour rééquilibrer certains aspects de notre vie, pour renforcer notre caractère ou apaiser nos angoisses.

Ce que j'ai appris avec la lithothérapie et que je souhaite partager avec vous dans ce livre, c'est que les pierres sont là pour nous aider, pour nous accompagner, pour nous permettre de grandir et de devenir un peu plus nous-mêmes à chaque instant. Elles sont une source inépuisable d'énergie positive, de bienveillance et de douceur. En apprenant à les connaître, vous apprendrez à vous connaître vous, à écouter votre intuition, votre voix intérieure, à ressentir les énergies, à vous aligner avec le cosmos et à trouver votre équilibre. C'est un magnifique chemin que vous commencez à emprunter et j'espère que vous y trouverez de la paix, de l'énergie, ainsi qu'une source d'inspiration et de découverte sans cesse renouvelées.





Eau de quartz rose (recette p. 45).



2

EAUX & DE PIERRES ÉLIXIRS MINÉRAUX

Une eau de pierre est une eau pure dans laquelle on a fait infuser un ou des cristaux. Au contact du cristal, l'eau va se charger de ses vibrations, donc de ses bienfaits, et nous les retransmettre directement lorsque nous la boirons. Un élixir minéral est, tout simplement, une eau de pierre à laquelle on a ajouté de l'alcool afin d'améliorer sa conservation.

Pourquoi utiliser des eaux de pierres et des élixirs minéraux ?

Il n'y a que des bonnes raisons de boire des eaux de pierres et des élixirs minéraux !

La lithothérapie au quotidien

Tout d'abord, c'est selon moi un excellent moyen de travailler avec une pierre au quotidien. Les pierres peuvent nous aider à améliorer des aspects de notre vie, de notre personnalité. Elles peuvent, par exemple, nous rendre plus clairvoyantes, nous amener davantage de douceur, renforcer notre courage ou bien améliorer nos capacités de communication. Mais quelles que soient nos intentions, obtenir un changement profond demande du temps et de la constance. En effet, les influences des pierres sont subtiles et mettent du temps à agir sur nous.

Un soin énergétique rapide à réaliser

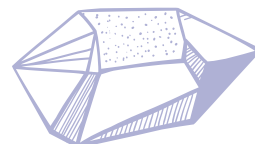
On peut le déplorer mais il est clair que, dans notre vie quotidienne souvent très active, on peut avoir du mal à trouver le temps de méditer avec une pierre pendant au moins une dizaine de minutes, ou bien à pratiquer des exercices énergétiques plus poussés. Ainsi, les eaux de pierres peuvent constituer une vraie solution pour mettre en place un travail

en profondeur au quotidien avec une pierre : elles sont en effet très rapides à réaliser et peuvent facilement s'inscrire dans une routine matinale.

Ce qui est merveilleux avec les eaux de pierres et les élixirs minéraux, c'est qu'ils s'adaptent à nos besoins, à nos envies et rendent notre vie plus belle et plus poétique. Ils peuvent apporter tellement de magie et de bien-être dans notre quotidien !

Retrouver le goût de boire

Nous savons tous qu'il est très important de s'hydrater tous les jours, mais penser à boire peut se révéler ennuyeux. Les eaux de pierres peuvent nous apporter un réel plaisir à boire de l'eau : nous savons qu'elles nous nourrissent physiquement tout en prodiguant leurs bienfaits à notre psyché et nos émotions. Entre nous, j'ai mille fois plus de plaisir à me servir un verre d'une eau dans laquelle des cristaux ont infusé leurs bienfaits pendant des heures plutôt qu'un verre d'une quelconque eau minérale !





Géode d'améthyste.



Une eau qui vibre en nous

Une autre bonne raison d'utiliser des eaux de pierres est leur incroyable résonance avec le corps humain. Nous savons que l'eau est une composante essentielle non seulement de notre planète, si joliment surnommée la planète bleue, mais aussi de notre corps. Nous sommes composés à environ 60 % d'eau. Celle-ci est présente dans chacune de nos molécules ! Lorsqu'un cristal a infusé dans une eau et que nous la buvons, celle-ci va entrer en résonance avec toutes nos cellules. Ses douces vibrations vont agir directement à l'intérieur de nous, au plus

près de notre cœur, et se diffuseront dans chaque fibre de notre être. Nous serons littéralement emplies des bienfaits des pierres !

Un soin 100% personnalisable

Enfin, les eaux de pierres et les élixirs minéraux nous permettent de mélanger les propriétés des pierres et de créer nos propres recettes selon nos envies et nos besoins. Créer ses propres eaux de pierres et élixirs minéraux est une très belle façon de prendre conscience de nos besoins, de se faire du bien en pleine conscience et de mettre de la créativité dans son quotidien.

Avec quoi fabriquer une eau de pierre ou un élixir minéral ?

Quel matériel ?

Vous avez déjà tout ce qu'il vous faut dans votre cuisine pour réaliser vos recettes ! Le matériel à avoir est très facile à se procurer, très peu dispendieux et réutilisable à souhait.

- une casserole pour stériliser les bouteilles ;
- un entonnoir ;
- un alcool fort type vodka ;
- un flacon d'alcool à 70° ;
- des étiquettes.

Pour fabriquer votre eau de pierre, il vous faut :

- une carafe en verre non teinté avec un bouchon type bouchon en liège ;
- une gourde en verre si vous souhaitez emmener votre eau de pierre avec vous ;
- plusieurs bols en verre transparent de diamètres différents ;
- des verres.

Si votre carafe n'a pas de bouchon, vous pouvez tout à fait le remplacer par un petit morceau de papier sulfurisé maintenu par un élastique, voire par une soucoupe retournée. L'essentiel est que la fermeture soit étanche afin que rien ne se glisse dans votre eau pendant qu'elle infuse.

Pour fabriquer votre élixir minéral, il vous faut :

- des petites bouteilles en verre ambré avec compte-gouttes ;

Vous pouvez trouver des bouteilles en verre ambré chez de nombreux fournisseurs sur Internet. Il est important que la bouteille soit en verre ambré ou violet car cela permet de protéger son contenu des rayons UV et de rallonger la durée de vie de l'élixir.

Quelle eau ?

Vous pouvez utiliser à peu près n'importe quelle eau pour réaliser votre eau de pierre ou votre élixir minéral à partir du moment où elle est potable.

L'eau de source est parfaitement adaptée, tout comme celle du robinet qui va de toute façon décanter le temps de l'infusion. Si vous utilisez de l'eau filtrée, c'est parfait aussi.

Quelle pierre ?

Toutes les pierres et toutes les formes de pierres ne sont pas adaptées aux eaux de pierres et aux élixirs minéraux. Certaines contiennent des éléments

toxiques à ne pas ingérer tandis que d'autres sont fragiles et pourraient se dissoudre dans l'eau.

Même si elles ne doivent pas être mises dans l'eau, ces pierres peuvent néanmoins être utilisées pour réaliser des recettes d'eaux de pierres ou d'élixirs minéraux via la méthode indirecte comme vous le découvrirez un peu plus loin dans votre lecture (voir p. 32).

GARE AUX PIERRES TOXIQUES !

Voici une liste non exhaustive des pierres que vous ne devez ingérer sous aucun prétexte :

- ♥ anglésite ;
- ♥ azurite ;
- ♥ cérusite ;
- ♥ chrysocolle ;
- ♥ cinabre ;
- ♥ crocoïte ;
- ♥ érythrine ;
- ♥ fluorite ;
- ♥ galène ;
- ♥ malachite ;
- ♥ orpiment ;
- ♥ proustite ;
- ♥ réalgar ;
- ♥ soufre ;
- ♥ vanadinite ;
- ♥ wulfénite ;
- ♥ zircon.

Pierre brute ou roulée ?

La forme de la pierre n'a pas une grande importance lors de la réalisation de votre eau de pierre ou de votre élixir minéral, même si je vous recommande d'utiliser des pierres roulées plutôt que des pierres brutes.

Le principe de l'eau de pierre et de l'élixir minéral est que les propriétés de la pierre sont transmises à l'eau mais que celle-ci ne contient aucun élément physique de la pierre. Les pierres brutes peuvent avoir tendance à s'effriter car leur surface n'est pas complètement lisse. Si vous avez vraiment envie d'utiliser des pierres brutes, vous le pouvez, mais dans ce cas, je vous invite à glisser vos cristaux dans un petit sachet d'organza ou de mousseline et de passer votre eau à travers un filtre à café avant de la boire. Ainsi, vous serez sûre de ne pas ingérer de petits morceaux de pierre.

Quelques pierres à adopter sans tarder

Concernant les pierres à utiliser pour réaliser vos eaux de pierres et vos élixirs minéraux, vous pouvez vous sentir en totale confiance avec la famille des quartz, c'est-à-dire le quartz (aussi appelé cristal de roche), sa version fumée ou rose, la citrine et l'améthyste. D'un point de vue scientifique, ces pierres font partie

Bénéficiez de tous les bienfaits que les pierres ont à vous offrir en réalisant vous-même vos eaux de pierres et élixirs minéraux !
Eaux de pierres pour le bien-être au quotidien, élixirs minéraux pour gérer les urgences ou encore eaux des chakras et des éléments pour se reconnecter à soi-même...

Découvrez une nouvelle façon d'utiliser les pierres de soin à travers 40 recettes qui vous permettront d'agir au plus près de votre état psycho-émotionnel et de vos besoins du moment.



L'auteure

Artisane & artiste, amoureuse des pierres depuis son plus jeune âge, Laure Vallée est la fondatrice de l'Atelier Oracle. À travers ses mains, bijoux et bougies deviennent objets de bien-être et de spiritualité grâce aux bienfaits de la lithothérapie.

Retrouvez ses créations en cristaux et pierres semi-précieuses sur www.atelieroracle.com et son univers sur Instagram @atelieroracle.

www.rustica.fr
9 782815 314213
MDS : RU011
12,95 € TTC