



# Art'Stella

*Le spécialiste des élixirs  
Harmonie avec soi-même et la nature*

## FICHE CONSEIL

Madame, Monsieur,

Nous vous remercions de votre commande et nous espérons que ces élixirs vous apporteront toute satisfaction. Pour une utilisation optimum voici quelques conseils :

**Conservation de vos flacons** : les tenir éloignés de toute source de chaleur ou d'appareils électriques et à l'abri du soleil.

### Prise des élixirs en usage interne.

- Avant chaque prise, agiter le flacon pour activer la préparation
- Suivre les conseils de votre prescripteur et prendre les élixirs avec régularité (en règle générale : **2 à 4 fois par jour** : une prise au lever, une au coucher et en milieu de journée).
- **Une prise : deux à cinq gouttes dans un peu d'eau** à garder dans la bouche.
- Les élixirs peuvent aussi être pris dilués dans une bouteille d'eau plate (4 à 10 gouttes dans la bouteille, à boire dans la journée)
- **Les remèdes d'urgence** se prennent aussi souvent que nécessaire : toutes les trois à quatre minutes puis espacer les prises jusqu'à retrouver un meilleur équilibre.
- Les élixirs contre **le décalage horaire** commencent à être pris avant le voyage (deux jours environ) et pendant toute la durée du voyage (sur une base régulière d'une fois par heure). A l'arrivée le rythme des prises est ralenti jusqu'à retrouver l'équilibre. Dans les cas de voyages courts, l'élixir est pris pendant toute la durée.
- Les élixirs sont des "imprégnations" de fleurs, de minéraux ou d'autres supports réalisées dans de l'eau de source et de l'alcool pour la conservation. **En cas d'intolérance à l'alcool**, vous pouvez largement diluer les gouttes dans un jus de fruit ou dans de l'eau chaude pour évaporer l'alcool.
- Les élixirs peuvent être mélangés dans une **préparation** :
  - Dans un flacon compte-goutte en verre foncé mettre 1/3 d'alcool (cognac bio) et 2/3 d'eau (type Volvic ou Mt Roucous, une eau plate faiblement minéralisée) puis ajouter de 4 à 7 gouttes de vos flacons concentrés (éviter de mettre plus de 7 élixirs à la fois). Bien agiter et prendre les gouttes du mélange comme indiqué ci-dessus)

**Usage externe** : Les élixirs peuvent être utilisés **en usage externe**. Certains élixirs existent d'ailleurs sous forme **de crèmes**. Ils peuvent être utilisés :

- directement sur la peau (chakras, méridiens, zones sensibles comme les poignets ou les tempes, zones douloureuses ou à détendre...)
- dilués dans un bain (5 à 10 gouttes à mettre directement dans l'eau).

**Les sprays** : Ils peuvent être diffusés dans l'atmosphère sous forme de **sprays** :

- Vaporiser une à quatre fois au-dessus de la tête et des épaules, du plexus solaire à environ 50 cm du corps, ou dans l'endroit de la pièce à « nettoyer ». A renouveler selon les besoins.

**Rappel : Les élixirs ne sont pas des médicaments**