Art'Stella
Tatinet - 17210 Montlieu la Garde
05 46 70 69 58
www.artstella.com
www.artstella-elixirs-floraux.fr

Fiche pratique Art'Stella:

Les élixirs et la dépression légère
Retrouver l'enthousiasme

Ne pas confondre dépression et déprime Encore moins déprime et dépression bipolaire

- Accès suicidaires graves

Tout le monde connaît des épisodes de tristesse, réaction normale aux épreuves de la vie

Tout le monde connaît des « baisses de tonus » momentanées qui nous permettent de prendre conscience de notre fatigue par ex.

Statistiques 8% de la population française ont connu un épisode dépressif dans l'année. Ce sont principalement : Les femmes, les personnes seules, les chômeurs

Les symptômes de la dépression	**Les élixirs et les symptômes**
•Tristesse, humeurs changeantes •Idées noires sans possibilité d'en changer •Sensation de vide intérieur •Apathie, vie au ralenti •Perte du goût, désir, envie •Perte de la communication avec les autres •Baisse de l'estime de soi •Difficultés de concentration •Perte du sens	On peut choisir des élixirs en réponse aux symptômes, en les considérant comme des appels « au secours » de notre âme. –Ils vont aider à « comprendre » la dépression, –aider à exprimer le mal être qui ne trouve pas d'autre expression –À retrouver le sens de notre existence

Le message du Dr Bach

•*La maladie est le dernier message de notre âme pour nous dire que nous ne sommes pas sur notre chemin !*

•*La vie permet l'apprentissage et les expériences*

•*En dépression : nous sommes au point mort ! Pris au piège de nos contradictions inconscientes entre un besoin « d'avancer » et celui de nous arrêter pour retrouver du sens!*

•*Et si nos symptômes étaient nos guides!*

Fleurs de Bach Chicory



•Développe l'amour sans attendre de retour

•Aide à faire face au vide intérieur et à ne pas avoir besoin de le combler

•Reconnecte avec l'énergie du cœur

Quelques élixirs andins Sylfos Par Vincent Belbèze

Araucaria - Compassion•Connexion à la Terre•Energie



Excellent énergisant par son action sur le chakra racine, favorise une plus grande ouverture à la compassion.



Arbol del Peru - Flexibilité
Communication sans préjugés, à partir de l'ouverture du cœur.
Permet d'abandonner des positions, des idées, des concepts archaïques et négatifs, les modèles et anciens moules qui ne nous servent plus.

Canelo - Paix et bien-être
Permet d'accéder à un état de paix profonde, de sérénité
Apporte confiance et tranquillité après des périodes agitées.
Transforme les énergies denses et de faibles vibrations en énergies vitales.
Plante Maîtresse des indiens Mapuches, qui aide à affronter notre réalité intérieure,





Ceibo Idéal pour la communication, notamment dans le couple, augmentant la passion,
Permet une meilleure fluidité du désir, libérant les blocages.
Aide les personnes qui se sentent diminuées et qui cherchent à dominer leurs relations.
Permet une reconnexion avec notre Etre Intérieur et de suivre le véritable chemin de l'honnêteté et de la solidarité.



Cola de Zorra Permet d'approcher l'Amour Divin, ce feu de transmutation qui permet de brûler ce qui nous empêche de nous élever au dessus de nos émotions et de nos sentiments de misère. Produit une relaxation favorisant un repos réparateur en nous donnant la possibilité d'affronter le jour nouveau avec plus d'optimisme. Nous rend l'espérance que « tout est possible » et permet, depuis les émotions, la transmutation des sentiments par l'influx d'amour sain qu'il génère en nous. Libère de l'amertume et des frustrations



Copihue Pour atteindre la joie intérieure, se remettre en question par une meilleure compréhension de notre « moi supérieur ».
Pour les personnes qui se plaignent toujours qui vivent dans un état de pessimisme, d'auto reproche constant, voire de dépression
Recommandé aux personnes développant des maladies « prétexte » et qui ont la conviction d'être inférieures aux autres, vacillant avant même de commencer une nouvelle tâche.



Costilla de Adam *Sylfos et PHI (Monstera Délicieux)*
Libère de l'inhibition.
Inspire à nouveau l'être et favorise une exubérance équilibrée.
Idéal pour les personnes qui ont accepté le paradigme de la limitation et qui peuvent désormais jouir des opportunités et du plaisir.
Recommandé à ceux qui sont bloqués dans l'idée qu'ils « ne peuvent pas »



Petite oseille *Sylfos supplémentaires*Permet d'affronter les situations émotionnelles éprouvantes en gardant la tête froide.Très utile dans les cas de fatigue émotionnelle. Il nous aide également lors des méditations et aligne les corps spirituel et émotionnel, tranquillisant le mental.Sur un autre plan, il permet de nettoyer le karma ancien, effaçant les douleurs acquises comme « un droit » à être opprimé. Lors de situations très compliquées, il aide à effacer les nœuds karmiques. Les illusions et les imperfections s'ordonnent et se libèrent avec la possibilité du pardon, de la compréhension et du lâcher-prise.

Quelques élixirs d'Alaka Par Steve Johnson



COLUMBINE. *Aquilegia formosa* **Ancolie rouge**
•Faible estime de soi, comparant sans cesse son apparence à celle des autres.
•Aide à pouvoir apprécier notre beauté personnelle et unique, sans comparaison, renforce l'estime de soi et nous permet de nous montrer et d'être vus.



Fireweed *Epilobium angustifolium* **Epilobe**
•Choc ou traumatisme; énergie stagnante sur tout niveau; se sent épuisé; faible connexion avec la terre. Tendance à projeter le passé dans le futur.
•Pour soulager les chocs et les traumatismes; renforce la connexion terrestre; Permet de dissoudre les vieux "circuits d'énergie" du corps éthérique pour initier de nouveaux cycles de revitalisation.



River beauty Epilobium latifolium **Famille des épilobes** Anéantissement émotionnel; dépassé par le chagrin et la tristesse, ou un sentiment intense de perte ; choc ou traumatisme liés à l'abus sexuel ou émotionnel.Un élixir de récupération émotionnelle, réorientation et régénération; pour redémarrer après des expériences dévastatrices. Nous aide à utiliser les circonstances défavorables en opportunités de transformation et de croissance.



White fireweed *Epilobium angustifolium* **Epilobe blanche**
Profond traumatisme et choc; profonde aliénation du corps après un abus sexuel ou émotionnel. Apaise le corps émotionnel après un choc; clarifie émotionnellement la mémoire cellulaire des expériences douloureuses afin de nous aider à cesser de nous identifier à elles; de cette façon un vrai renouveau peut commencer.



Chalice well – La fontaine du calice Cet élixir a été réalisé dans le jardin de Chalice Well de Glastonbury, en Angleterre, avec de l'eau provenant de puits du Calice
•Il met en relation avec le soutien profond, toujours disponible des règnes élémentaux, minéral, végétal, et angéliques. Il permet de nous rappeler que nous ne sommes pas seuls - que nous sommes part de cette toile de Tout Ce qui Est, et que nous pouvons compter sur cette matrice de support quand nous sommes en difficulté ou en lutte et avons besoin d'aide pour franchir un nouveau pas sur le chemin de notre vie.



Liard hot spring Sources chaudes de Liard.
• Cet élixir a été préparé à partir de l'eau minérale de source chaude un jour froid et clair à Liard Hot Springs dans le nord de la Colombie Britannique au Canada.
•C'est un élixir de purification, de ré-création, de renouvellement, qui nous ramène dans la vérité et l'innocence de notre véritable identité - des êtres spirituels venus sur Terre pour apprendre.
•Nettoie les « vieux schémas de culpabilité

Les élixirs du Bush Par Ian white



Alpine Mint Bush revitalise et apporte un renouveau d'enthousiasme et de joie.
•agit au niveau mental et émotionnel.
•destiné à ceux qui travaillent dans le domaine de la santé et dans les services sociaux, à tous ceux qui assument des responsabilités en s'occupant des autres donnant beaucoup d'eux-mêmes, tant physiquement que psychiquement, étant souvent à l'écoute de ceux qui souffrent et sont dans le besoin.
•Ces personnes risquent l'épuisement total, le désenchantement et peuvent atteindre une telle fatigue qu'il leur semble que la joie a quitté leur vie.



Bush iris éveille à la spiritualité et ouvre la porte à des perceptions plus élevées.
•Il permet à la trinité de s'écouler dans l'être
•Dans le sens négatif, on trouve le matérialisme et l'athéisme ou une peur, profondément ancrée, de la mort. Au moment de la mort, cet élixir va aider l'âme à se dégager de la terre pour atteindre les plans spirituels.



Isopogon Pour ceux qui vivent beaucoup dans leur tête et qui sont dominés par leur intellect, délaissant ainsi le coeur.

• permet de relier le coeur et la tête. Il est particulièrement bénéfique pour ceux qui exercent un contrôle sur les autres par entêtement. Il aide également à retrouver des talents et des connaissances oubliées depuis longtemps.



Sturt Desert Pea

•utile dans les circonstances de profonde blessure et de souffrance émotionnelle.

•Il aide à lâcher prise afin de pouvoir exprimer sa peine et se libérer du poids contenu dans cette rétention.



Waratah

•Pour ceux qui traversent la "nuit noire de l'âme".

•donne la force et le courage de faire face à la crise et fait remonter à la surface leurs réflexes vitaux.

•amplifie et renforce le potentiel de survie. Il est pour les urgences et l'affrontement des grands défis.

Composé Transition Atténue la peur de la mort tout en aidant à l'affronter. Permet de faire ce passage avec douceur, calme, dignité, sérénité. Sert à toutes les transitions importantes de la vie.
Composé de Bottlebrush, Bush Iris, Autumn leaves, Lichen, Mint Bush et de Bauhinia.

Living Tree Orchids Par Don Dennis



Andean Fire - Feu des Andes (Phragmipedium Andean Fire)
Cet élixir, qui aurait aussi pu s'appeler « Source de courage et raison d'être », aide à faire face à la souffrance humaine. Il est bénéfique lorsqu'on est accablé par les horreurs qui nous entourent, ou que l'on doit relever des défis d'ordre physique quasi-insurmontables. Indiqué pour les victimes de torture ou de sinistre majeur, soit dans cette vie soit dans une vie antérieure.



Crown of serenity -Couronne de sérénité *Bulbophyllum eberhardtii*
Calme et clarifie les intentions. Invite à un alignement élevé de l'énergie. Relâche les tensions contenues dans le 8ème chakra, libérant les énergies mentales pour être plus concentrés. Au départ l'impact de l'élixir se remarque dans le sommeil, en relâchant les tensions, des états de rêve plus profonds et sans rêves peuvent être atteints. D'un point de vue pratique, l'élixir apporte une aide dans les périodes d'études. Plus profondément, il accompagne notre évolution spirituelle, faisant évoluer les énergies subtiles du corps pour incarner des énergies plus élevées.



New vitality - Revitalitisation *(Paphiopedilum liemianum - Java)*
•Cet élixir fut créé à partir d'une plante qui démontre clairement de l'endurance : les fleurs se succèdent sur ses tiges, dont chacune peut fleurir pendant plus d'un an.
•Il procure de l'énergie vitale dans des circonstances de fatigue chronique et d'épuisement, et donne un regain d'énergie qui aide à passer à travers des périodes difficiles.

Night Soul - Nuit de l'âme *Paphiopedilum Wössner's Black Wings* Un élixir puissant à tester pour les périodes sombres, ou pour guérir des expériences sombres de l'âme. La dévastation qu'elle soit ressentie intérieurement ou rencontrée, laisse de profondes empreintes dans la



psyché. Tel un esprit dirigeant, un empereur guerrier, cet élixir aide à guérir les blessures pour retrouver son intégrité et pouvoir à nouveau avancer dans la vie. Rappelez vous que vous êtes le capitaine de votre âme quelques soient les épreuves et les défis rencontrés dans la vie.



Soul's grief relief - Consolation de l'âme *Pleurothallis triptanthera*
Efficace pour soulager et guérir les profondes tristesses de l'âme. Nombre de personnes ont le cœur empli d'une tristesse indéfinissable qu'ils portent en eux toute leur vie. Celle-ci s'est souvent accumulée à travers plusieurs vies et il est difficile de s'en libérer. Cela peut faire croire que cet état de tristesse est la réalité cachée de l'âme et de l'Être en général. Avec cet élixir le cœur peut s'ouvrir à de nouvelles possibilités, une réalité plus profonde d'une joie subtile ineffable.

Un spray : True Beauty Contient *Rising to the Call of Beauty* et *Purity of Soul* à la base qui connectent à l'idée et l'énergie de la Beauté. *Just Me* et *Clearing the Way* aide cette beauté à rayonner avec confiance. Avec *True Connections*, le mélange atteint un autre niveau, le royaume de la beauté céleste. L'élixir aide à voir la beauté de l'Esprit et de l'Etre qui se trouve en chacun de nous et à pouvoir incarner cette grâce céleste.
"Bleu" avec Rose Otto - "jaune" Poivre noir, encens, Bois de Santal



Perelandra par Machaelle Small Wright

ETS + humain
- Equilibre et stabilise les 4 plans PEMS
- Physique
- Emotionnel
- Mental et
- Spirituel
- « Répare » le système électromagnétique du corps



Corn (maïs): Stabilise lors d'une expansion d'ordre spirituel universel. Aide à la comprendre et à la traduire en actes utiles et pertinents.

Cucumber (**concombre):**
Remise en équilibre lors d'une phase dépressive. Revitalise et redonne le goût de vivre

Dill (Aneth):
Aide celui qui a abandonné son pouvoir aux autres à revendiquer son bien. Libère du ''rôle de victimes".





Nasturtium (capucine):
Restaure l'énergie vitale du corps dans les périodes où une grande force de concentration mentale est déployée.

Okra (okra- gombo): Redonne la faculté de voir le positif dans la vie et autour de soi.

SR4 :
Rétablit l'équilibre et la stabilité du système électrique sur chacun des plans auxquels l'individu s'ouvre. Touche le système électrique de chacun de ces niveaux en tant que système de fonctionnement indépendant.

Les élixirs d'animaux

WEAE



Gratitude

Aide à prendre conscience et exprimer de la gratitude pour les nombreux cadeaux que la vie offre. Ce complexe contient les 3 élixirs suivants : ***Buffalo*** (buffle) pour une gratitude plus profonde, ***Wild Turkey*** (dindon sauvage) pour développer la gratitude, ***Praying Mantis*** (mante religieuse) pour la dévotion à l'Esprit.

Les élixirs PHI PAR Andreas Korte

CACTUS



Inner cleansing cactus CLEISTOCACTUS RITTERI L'élixir aide à "digérer" les nombreuses impressions que nous recevons, impressions et émotions qui, si elles ne sont pas assimilées, vont finir par surcharger nos organes.Il favorise énergétiquement la purification des processus internes.



Aura cleansing cactus sert à la purification et la régénération de l'aura, en particulier du corps astral. Il convient également aux personnes qui ont un champ d'énergie trop perméable et des problèmes de délimitation. Il aide à libérer l'aura d'énergies parasites ou d'entités. On peut accompagner la prise de l'élixir par un "travail" de visualisation de lumière. Cet élixir peut s'utiliser en spray.



Golden Barrel Cactus ECHINOCACTUS GRUSONII permet de faire face quand les influences deviennent trop nombreuses et perturbatrices. Il favorise le recentrement, et notamment des personnes qui ont une tendance à se laisser influencer trop facilement. Il permet d'agir en fonction de l'essentiel à partir du centre intérieur.



GROUNDING OPUNTIA OPUNTIA DEJECTA l'élixir stimule le premier chakra, améliore grandement l'enracinement et la stabilité. Par le renforcement de l'enracinement; il nous aide à trouver la paix et à partir de là, à être pleinement nous-mêmes.



Life force cactus ORBEA VARIEGATA
permet d'établir un contact avec la terre. Une énergie nouvelle se répand en nous et renforce le rayonnement des forces vitales. De cette façon, les énergies parasites sont repoussées et la protection est renforcée. Son action désintoxiquant au niveau énergétique est très puissante.



Earth Star cactus STAPELIA DESMETIANA
nettoie fortement les énergies de base. Il agit sur le premier chakra et intensifie le notre lien à notre Mère la Terre. Il favorise et accompagne tous les processus de "désintoxication" émotionnelle.

Fleurs d'Afrique et des Canaries



K 9 sert à renforcer énergétiquement les barrières psychiques et physiques.
apporte réconfort et renouvelle l'espoir et les forces vitales quand on ne voit plus d'issue,
Pour les situations de désespoir Il est l'élixir du renouveau, de la sortie du fond du gouffre dans lequel il est parfois nécessaire de plonger pour pouvoir vivre la transformation.
particulièrement recommandé dans les périodes de grande transformation.
Il est intéressant pour traverser la phase de colère, de révolte dans les moments de deuil ou de maladies graves, phases qui précèdent souvent une période d'abattement.
Il peut également favoriser la prise de conscience d'une colère réprimée, dont le refoulement conduit souvent à l'abattement. Il est un élixir qui permet de retrouver goût à l'action.



Campanule grimpante apporte confiance et sécurité dans les situations instables.
aide à l'intégration de la douceur
Pour accepter et développer la tendresse.
Pour l'intégration consciente de la sexualité féminine.



VIPÉRINE ou Tachinaste (*Echium wildpretii)*
Donne la force d'agir pour nous libérer de situations qui nous emprisonnent. Pour réussir à traverser et à sortir des difficultés.

Les Orchidées d'Amazonie



AGGRESSION ORCHID **Acineta superba**
Dénoue les blocages dans les chakras inférieurs et les transforme. L'énergie de la base est libérée et les mémoires des agressions dissoutes. La vitalité peut à nouveau être utilisée positivement.



Victoria Regia *Victoria amazonica*
apporte une forte énergie dans les processus de grande transformation. L'énergie monte du premier chakra. Nous pouvons éprouver de la confiance et nous laisser aller au cours de la vie. L'élixir accompagne les processus indispensables de lâcher prise.

Delph « le joker »



Ses principales qualités :

- *L'amour universel*
- *Sensation d'unité avec le tout*
- *Activation de l'énergie vitale (ki)*
- *Soutien les processus de transformation*
- *Jeu et joie*
- *Grossesse et accouchement*
- *ouverture du cœur* Se libérer des peurs
- *Protection et purification*
- *Équilibre des hémisphères cérébraux*

