

Valérie Motte * Ilustraciones Laure Phélipon

Prefacio de Rosette Poletti



LOS
SECRETOS DE
LAS HADAS
Y SUS POCIONES MÁGICAS
para sentirse bien



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida Natural

LOS SECRETOS DE LAS HADAS Y SUS POCIONES MÁGICAS PARA SENTIRSE BIEN

Valérie Motté

1.ª edición: marzo de 2013

Título original: *Conseils de fées et potions magiques pour se sentir bien*

Traducción: *Pilar Guerrero*

Maquetación: *Joan Rosique Riudoms*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de interior y cubierta: *Stéphanie Roze*

Ilustraciones: *Laure Phélipon*

© 2011, Éditions Jouvence
(Reservados todos los derechos)
Éditions Jouvence S. A.

Chemin due Gillon 20, Case 143

CH - 1223 Bernex Suiza

www.editions-jouvence.com

© 2013, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª, planta 5.ª puerta
08005 Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

Paracas, 59 C1275AFA Buenos Aires - Argentina
Tel. (541-14) 305 06 33 - Fax: (541-14) 304 78 20

ISBN: 978-84-9777-918-0
Depósito Legal: B-28.499-2012

Printed in India

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

<i>Prefacio</i>	7
<i>Prólogo</i>	9
<i>Nota para los lectores</i>	11
<i>Introducción</i>	19
<i>Enero</i>	23
<i>Febrero</i>	31
<i>Marzo</i>	39
<i>Abril</i>	47
<i>Mayo</i>	55
<i>Junio</i>	63
<i>Julio</i>	71
<i>Agosto</i>	79
<i>Septiembre</i>	87
<i>Octubre</i>	95
<i>Noviembre</i>	103
<i>Diciembre</i>	111
<i>Un poquito más</i>	119
<i>Glosario</i>	121
<i>Fuentes y bibliografía aconsejada</i>	123
<i>Agradecimientos</i>	125

PREFACIO

En la actualidad hemos redescubierto la importancia de las vitaminas, de los oligoelementos, los aceites esenciales y las propiedades de las piedras. Estos asuntos, durante mucho tiempo, estuvieron reservados a personas bien informadas, la inmensa riqueza que nos ofrece la naturaleza no era de dominio público. Sin embargo, la naturaleza contiene todo lo necesario para que las personas gocemos de buena salud, a condición de que se sepan adecuadamente los recursos que el planeta ofrece generosamente.

La autora de esta pequeña obra se plantea un desafío: informar y aportar los elementos concretos para poner en práctica soluciones agradables para todos aquellos que quieran vivir mejor al ritmo de las estaciones sin perder, cada mes, las nuevas posibilidades que la naturaleza nos ofrece para vivir y sentir plenamente.

Las informaciones más preciosas y las más bonitas teorías sólo resultan útiles cuando son comprendidas, conocidas e integradas en la vida cotidiana de los que las quieren aprovechar.

Si pensáramos en los miles de libros que están amontonados en las bibliotecas del mundo, que contienen todas las pistas

necesarias para que la gente viva saludablemente, y nos molestáramos en leerlos ¡encontraríamos fácilmente el camino de la felicidad! Lo malo es que, muy a menudo, esas informaciones no son accesible ni digeribles por todos los que las descubren.

Los secretos de las hadas y sus pociones mágicas para sentirse bien es uno de esos libros pensados para leerse y comprenderse, para ser utilizado por todo el que quiera gozar de una vida cotidiana mejor, más sana y feliz. Aporta nuevas ideas, experiencias novedosas, resulta de agradable lectura y está bien documentado. Como toda nueva pista presentada, la única exigencia para cada ámbito es ponerse manos a la obra y lanzarse a la aventura.

«Just do it» ¡hazlo, simplemente!

«Existir es cambiar;
cambiar es madurar;
madurar es reinventarse continuamente».

★ Henri Bergson ★

Rosette Poletti



PRÓLOGO

La vida esconde numerosos tesoros que podemos descubrir con sólo abrir las puertas de nuestro corazón y sabiendo escuchar la voz de nuestra intuición.

Cotidianamente, nos pasan por delante mensajes que nos previenen, mediante signos que la vida nos envía. Soportes diversos nos transmiten, usualmente a través de la naturaleza y los demás seres vivos, dichos mensajes. Recibimos todos una mágica y preciosa ayuda, una protección angelical que la mayoría desconoce e ignora. El miedo a lo desconocido paraliza a ciertas personas y acaba por esclerotizarlas.

Las hadas forman parte de ese mundo invisible y nos guían, siempre que estemos atentos, a la escucha de cada elemento terrestre que nos rodea. Así, la llama del alma revive y la luz ilumina nuestro camino.

A través de consejos diversos, citas y otras recomendaciones naturales, las hadas compartirán con nosotros su sabiduría repleta de resplandor positivo.



NOTA PARA LOS LECTORES

Esta obra contiene trucos y consejos que no son contrarios a la medicina occidental. Se trata de pequeñas aclaraciones que pueden ayudar a avanzar serenamente, pero en ningún caso sustituyen un tratamiento médico ni contradicen la opinión de un profesional de la medicina.

Cada ser humano es único. Ésa es la razón fundamental para que no todos reaccionemos igual a los acontecimientos, a los tratamientos que recibimos. Algunas personas son alérgicas a ciertos medicamentos, a determinados alimentos, y otras no. Además, la interacción de algunos medicamentos con plantas, minerales y oligoelementos precisos no siempre constituyen buenas alianzas, y llegar incluso, a desencadenar efectos adversos, reacciones contrarias a las deseadas y, en algunos casos, peligros para la salud. Por eso, siempre conviene pedir consejo al médico, al terapeuta o al farmacéutico antes de tomar uno o más oligoelementos o de utilizar aceites esenciales. Más aún si se está en tratamiento homeopático o alopático. En cuanto al uso de piedras, éstas pueden ser un complemento, una ayuda, pero nunca podrán sustituir el diagnóstico del médico.





El uso de aceites esenciales necesita algunas precauciones. Las que se presentan en este libro son simples indicaciones y se exponen de manera sucinta. Existen obras de referencia que nos permiten utilizarlos, en sinergia con otros y que explican la aromaterapia en su conjunto.



Sin embargo, hay precauciones que deben respetarse en su empleo.



Recomendaciones



- ◆ Usa siempre **aceites esenciales** «100% puros y naturales» de calidad bio o con el certificado Ecocert, que certifique que el aceite está botánica y bioquímicamente definido.
- ◆ Verifica que el tapón del frasco está herméticamente cerrado. Además, la botellita debe tener el cristal ahumado, ser más bien opaco y con un cuentagotas.
- ◆ La etiqueta debe contener el nombre del aceite esencial, el nombre botánico en latín, la parte de la planta utilizada, la categoría química, el país de origen, las precauciones y las recomendaciones de empleo.
- ◆ No debes dejar los tarritos al alcance de los niños. Mal utilizados son verdaderamente peligrosos porque están muy concentrados.



- 
- 
- ◆ En caso de ingesta importante, contacta con el ambulatorio o el hospital más cercano.
 - ◆ Para conservar mejor los aceites esenciales hay que mantenerlos al abrigo de la luz pero no deben meterse en la nevera.
 - ◆ Las mujeres embarazadas y las que crían lactantes deben consultar al médico antes de usarlos.
 - ◆ No deben usarse en niños menores de 7 años sin permiso del médico y jamás deben ingerirse.
 - ◆ Pide permiso al veterinario antes de usarlos en tus animales de compañía.
 - ◆ Lee atentamente las instrucciones de uso y sigue las recomendaciones del envase, respetando las dosis prescritas.
 - ◆ Los aceites esenciales son muy irritantes para los ojos, ten cuidado de no aplicarlos sobre mucosas, ni en la nariz, ni en las orejas, tampoco cerca de los ojos. Si te cae un poquito en un ojo, usa aceite de oliva para enjuagarlo (no utilices agua) y vete a urgencias.
 - ◆ Los aceites esenciales que contienen fenoles, muy irritantes, no deben pulverizarse sobre la piel ni aplicarse de ningún modo sobre ella.
 - ◆ Las personas alérgicas y las epilépticas deben consultar al médico antes de usarlos.
 - ◆ No tomes el sol cuando te apliques aceites esenciales de cítricos o los hayas ingerido. Espera al menos 12 horas para hacerlo, porque provocan fotosensibilidad.
- 
- 

- 
- 
- ◆ En uso interno, es preferible utilizar un soporte neutro de los que se venden en las farmacias antes de la ingestión, o bien mezclarlo con un aceite vegetal o un poco de miel. Nunca debe prolongarse el el tratamiento más de tres días.
 - ◆ En uso externo, no uses nunca un aceite esencial puro sobre la piel, salvo recomendación del médico. Mejor mezclarlo con un aceite vegetal de calidad bio.
 - ◆ Hacer un test cutáneo en el pliegue del codo antes de utilizarlos para descartar una alergia.
 - ◆ Para otros usos (vías rectal o vaginal), consulta al médico.

Las hadas prefieren utilizar los aceites esenciales en difusión, mediante quemadores y, cuando el aceite lo permite, en inhalación sobre un pañuelo o aplicado en las muñecas y el plexo solar. Si utilizas un quemador de cerámica, calentado por una velita de esas llamadas «calienta-plateos», tienes que llenar el recipiente de agua y añadir una cuantas gotas de aceite esencial. Debe dejarse quemar unos 10 minutos aproximadamente, en ningún caso dejar el quemador encendido de manera continua. Respeta siempre las consignas del envase, el tiempo de difusión puede variar según el fabricante. Si usas un difusor eléctrico, sigue las instrucciones precisas para este tipo de quemadores.

Las hadas recomiendan consultar un aromaterapeuta o un médico antes de consumir aceites esenciales por vía oral.







La lista de **frutas y verduras** citadas en esta obra no es exhaustiva. Obviamente, cada fruta o verdura contiene muchos más elementos que las vitaminas, minerales y oligoelementos indicados. Intenta consumir fruta y verdura de temporada, provenientes de la agricultura ecológica y/o de productores locales, variando nuestra alimentación.



Para obtener consejos nutricionales, puedes consultar la web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición: www.aesan.msc.es/AESAN/web/home.shtml

Los **oligoelementos** son indispensables para el organismo. Participan en la constitución y el mantenimiento de los tejidos del cuerpo, en el funcionamiento del sistema nervioso y en las contracciones musculares.

Las **pedras** se utilizan desde tiempos inmemoriales en diversos ámbitos (artesanía, industria, joyería...). Hoy en día podemos utilizarlas para decorar nuestro interior, lucirlas en joyas y bisutería y algunos iniciados pueden usar sus energías para aliviar sus males, tanto los físicos como los espirituales, mediante la meditación.

Cuando sientes que una piedra te atrae, ya sea por su forma o por su color, no es por casualidad. Lo más probable es que tu cuerpo necesite de sus vibraciones (ya sea para calmarse, para recuperar la energía, para canalizar la ira, para aliviar una pena o una frustración, para eliminar el dolor muscular...).

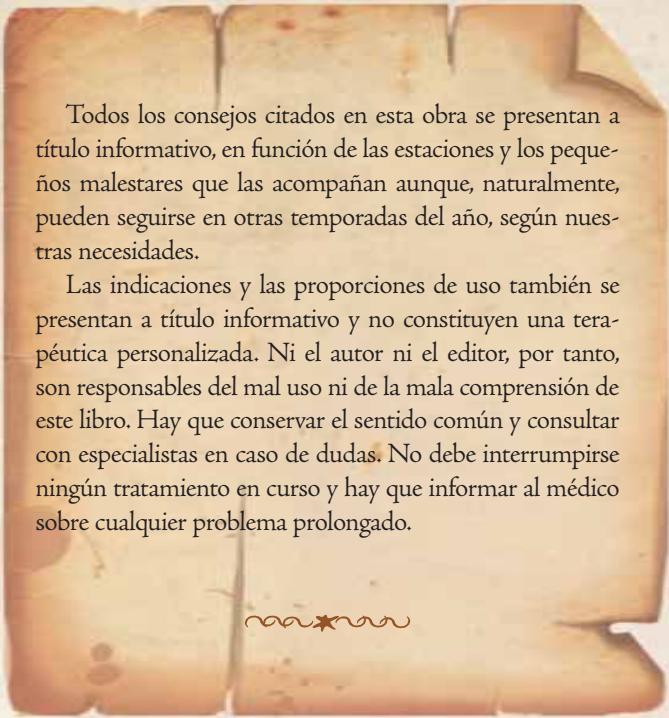






Antes de utilizar una piedra, tanto si es para dejarla en casa como para llevarla encima, hay que purificarla para suprimir las vibraciones dejadas por todos lo que hayan tocado la piedra antes de que llegue a nuestras manos. Lo esencial es seguir las recomendaciones pertinentes para cada una de ellas. Después de lavarla, hay que secarla cuidadosamente y mantenerla en las manos mientras pensamos en el problema que queremos solucionar o los beneficios que esperamos obtener. Normalmente se recomienda lavarlas con agua destilada, porque no lleva nada de sal, pero las hadas prefieren el agua del grifo. Algunas joyas son difíciles de purificar en agua; en esos casos se aconseja la fumigación. Se pasa la joya por encima del humo desprendido por el incienso que hayamos escogido, procurando no respirar directamente el mismo. Después hay que airear la pieza.


Las hadas las recomiendan básicamente para calmar los ánimos y para conseguir fuerza y confianza. Pueden llevarse en joyas o en una bolsita, en un bolsillo o bien colocarlas en un lugar específico de una habitación de la casa. Pero cuando sufras de una dolencia física o psicológica seria y profunda, hay que consultar con un terapeuta especializado que te guíe y te explique detalladamente la utilización de las piedras en función de los chakras¹ a los que van destinadas.

1 Puertas por las cuales entran y salen los flujos energéticos, como describe Reynald Boschiero.



Todos los consejos citados en esta obra se presentan a título informativo, en función de las estaciones y los pequeños malestares que las acompañan aunque, naturalmente, pueden seguirse en otras temporadas del año, según nuestras necesidades.

Las indicaciones y las proporciones de uso también se presentan a título informativo y no constituyen una terapéutica personalizada. Ni el autor ni el editor, por tanto, son responsables del mal uso ni de la mala comprensión de este libro. Hay que conservar el sentido común y consultar con especialistas en caso de dudas. No debe interrumpirse ningún tratamiento en curso y hay que informar al médico sobre cualquier problema prolongado.



INTRODUCCIÓN

Todos evolucionamos con las estaciones y los meses que las componen. Nuestro cuerpo se adapta lo mejor que puede a los ritmos que marcan las variaciones atmosféricas, climáticas y humanas.

Cada mes, puedes descubrir trucos para mejorar tu equilibrio y tu desarrollo, tanto físico como anímico.

Los consejos presentados te permitirán reflexionar y/o actuar adecuadamente, usando medios sencillos y naturales, dotados de positivas y luminosas vibraciones (una cicatrización, la piedra asociada al mes del año de nacimiento, las frutas y las verduras de la estación, el aceite esencial adaptado, los oligoelementos...).

A fin de expresar las percepciones propias, a final de cada mes hay una página de «notas» que te permitirá poner por escrito los comentarios pertinentes y seguir así tu evolución con el paso del tiempo.



A la Vida y al Universo...
A Erwan, mi ángel, mi luz...

La vida

«La vida es una oportunidad, atrápala.
La vida es belleza, admírala.
La vida es beatitud, saboréala.
La vida es un sueño, hazlo realidad.
La vida es un desafío, plántale cara.
La vida es un deber, cúmplelo.
La vida es un juego, júégalo.
La vida es preciosa, cuida de ella.
La vida es riqueza, consévala.
La vida es amor, disfrútalo.
La vida es un misterio, desvévalo.
La vida es una promesa, cúmplela.
La vida es tristeza, supérala.
La vida es un himno, cántalo.
La vida es un combate, acéptalo.
La vida es una tragedia, tómatela a pecho.
La vida es una aventura, vívela.
La vida es felicidad, merécela.
La vida es vida, defiéndela»

★ Madre Teresa (1910-1997) ★

Enero

«El mapa de nuestra vida está doblado de tal forma que sólo podemos ver la gran autopista que la atraviesa pero, a medida que desplegamos el mapa, van apareciendo nuevos senderos».

★ Jean Cocteau ★



La piedra

EL GRANATE

Purificación

Antes de llevarlo o utilizarlo, lávalo con agua salada. El granate aprecia mucho el sol. Hay que purificarlo a menudo.

Plano físico

Favorece la buena circulación energética. Estimula los órganos sexuales.

Plano emocional

Aporta dinamismo, coraje y carisma.

Es la piedra ideal para las personas tranquilas y con poca imaginación. Esta piedra se desaconseja a las personas muy activas, nerviosas, a los hipertensos y a los ambiciosos.

El aceite esencial EL LIMÓN

(*Citrus limonum*)

Tras las fiestas de Navidad y sus comilonas, el limón es un aliado para limpiar el hígado. También estimula el sistema inmunitario y combate la fatiga, los estados gripales y las afecciones de garganta.

El limón ayuda a concentrarse y devuelve la confianza en uno mismo.

Emplearlo en difusión (véase página 14) para desinfectar.

Depositar 2 o 3 gotas sobre un pañuelo para evitar las náuseas o para conseguir un efecto tónico.

Evitar el uso cutáneo porque puede ser irritante y provoca fotosensibilización.²

² Reacción cutánea que aparece con la exposición al sol o a la luz.



EL KIWI

Es una de las frutas con más contenido en vitamina C. Se recomienda para aumentar la energía. Rico en vitamina E, posee propiedades antioxidantes. También contiene potasio, bueno para luchar contra las contracciones musculares. Las hadas lo toman por las mañanas, con el desayuno, para empezar bien el día y estar en forma durante toda la jornada. Los kiwis deben meterse en la nevera para conservar las vitaminas, particularmente la C. Atención, sin embargo, porque esta fruta puede provocar reacciones alérgicas como urticaria.

LA ZANAHORIA

Es rica en vitamina A, buena para la vista. Contiene vitaminas C y K, así como potasio, calcio y fósforo. Es suave para los intestinos y los calma. Se recomienda en caso de diarrea. Su color anaranjado alegra los platos en primavera. Puede tomarse cruda, rallada o cocida. Su zumo es muy apreciado, particularmente para los que quieren gozar de un buen color de cara. A las hadas les gusta en puré o al vapor y suelen añadirle cominos para perfumarlas. Las hadas adoran el sabor dulce de esta hortaliza.

FRUTA DE TEMPORADA

El limón: vitaminas C y B, potasio...

La naranja: vitaminas C y B, calcio, potasio...

La mandarina: vitaminas C y B, potasio...

La pera: vitaminas C, A y B, potasio, fósforo.

VERDURA DE TEMPORADA

La remolacha: vitaminas C, K y B, potasio, cobre, hierro, magnesio...

La endivia: vitaminas C y B, potasio...

La col: vitaminas C, K y E, azufre, calcio...

Los canónigos: vitaminas C y B₃...

El puerro: vitaminas C, K y B, azufre, potasio, calcio,
hierro, manganeso...

La patata: vitaminas
C y B, cobre, potasio,
hierro...





El oligoelemento

LA PLATA

Es un antimicrobiano por excelencia. Se emplea en los estados gripales y en las infecciones de la esfera ORL. También se usa en casos de aftas bucales. Asociada al cobre y al oro, combate la fatiga y las bacterias.

La plata no se encuentra en la alimentación. Si necesitas plata por alguna afección concreta, tu médico homeópata te prescribirá la forma más adecuada para tu caso.



Consejo de hada

El mes de enero se asocia a los buenos propósitos, es el principio del nuevo año, de un nuevo comienzo... Para encontrar una motivación a prueba de bomba, anota en un papel todo lo que te apena. Haz una lista de los problemas que obstaculizan tu vida y luego quémala para desembarazarte simbólicamente de ellos. «Adiós a los problemas». Toma todas las precauciones necesarias para hacer este *ritual*, preferentemente en el exterior. Después concéntrate en lo que te gusta, en todo lo que quisieras concretar este año, en los cambios que esperas conseguir. Apúntalo todo en otro papel, lo que salga de lo más profundo de tu alma, aunque te parezca una locura. Lo esencial es ser sincero contigo mismo y escuchar al corazón. Pero dichas intenciones no pueden ser nefastas ni comportar el mal a terceros. Si es posible, cuelga la nota con los objetivos deseados en un lugar visible, para verlos cada día. Selecciona aquellos sueños que se hayan cumplido y apunta las emociones sentidas al conseguirlos. No olvides que a las hadas les encantan los colorines, las composiciones alegres, así que no dudes en usar rotuladores de colores, con brillos y demás adornos.



