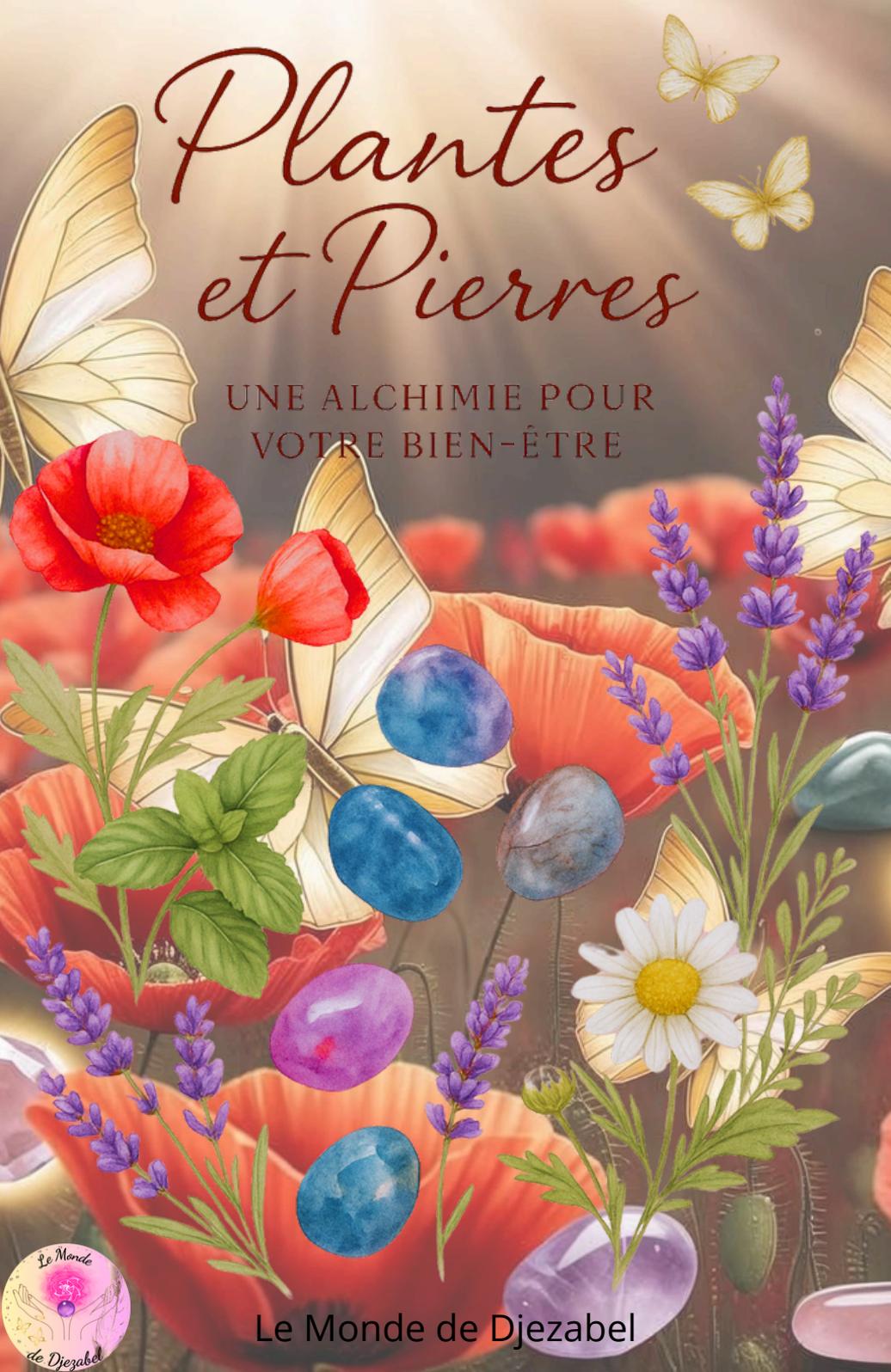


# Plantes et Pierres

UNE ALCHEMIE POUR  
VOTRE BIEN-ÊTRE



Le Monde de Djezabel

# *Introduction*

## *Infusions intuitives et énergies vibrantes*

Et si préparer une infusion devenait un moment d'écoute intérieure ?

Un instant pour ralentir, respirer, t'offrir de la douceur, te reconnecter à ton monde intérieur...

Chaque plante porte une énergie, une mémoire vivante.

Chaque pierre naturelle, elle aussi, vibre d'une présence subtile.

En associant les deux, tu te crées un espace pour revenir à toi, avec simplicité et sens.

Ce guide est une invitation à explorer ce lien : celui entre la nature, ton corps, ton cœur...et les gestes que tu poses avec attention.

## *Ce que tu vas découvrir :*

- Des conseils pour créer des infusions alignées à ton ressenti du moment
- 2 infusions intuitives pour t'accompagner
- libérer ses émotions en douceur
- renforcer la confiance en soi
- liste des plantes et leurs propriétés, bienfaits, précautions d'usage, compatibilité
- Pierres naturelles associées : propriétés vibratoires et correspondances avec les intentions
- Conseils d'utilisation et précautions
- Conclusion : continuer à t'écouter et à prendre soin de toi
- Découvrir mes créations en pierres naturelles

## *Ce que tu peux en faire*

Tu peux boire ces infusions dans le silence ou en musique douce.  
Tu peux porter un bracelet en pierres naturelles ou simplement garder une pierre près de toi.  
Tu peux suivre les recettes ou les adapter.  
Il n'y a pas de règle fixe, seulement ce qui te fait du bien.

## *Un moment à toi*

Ce n'est pas une simple boisson. C'est un moment que tu t'offres pour t'apaiser, te recentrer, t'honorer.  
Une pause, un souffle, une bulle douce à ton rythme.

# *Comment créer ton infusion énergétique*

Créer une infusion énergétique, c'est avant tout se  
relier à soi.

Ce n'est pas une science exacte, mais une pratique  
sensible, à ton image.

Tu n'as besoin que de quelques plantes, d'une  
intention claire, et, si tu le souhaites, d'une pierre  
naturelle pour t'accompagner.

Voici les étapes pour faire de ce moment un  
instant de recentrage :

## *1. Choisis ton intention*

Demande-toi simplement : "De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? Calme ? Vitalité ? Clarté ? Protection ? Confiance ?"

Ton besoin du moment t'aidera à choisir la recette ou à créer la tienne.

## *2. Prépare tes plantes*

Utilise des plantes de qualité, bio si possible. Fais-toi confiance pour les dosages : 1 cuillère à café par plante suffit généralement pour une grande tasse.

Tu peux suivre les recettes ou créer la tienne selon ton ressenti

### *3. Infuse en conscience*

Fais chauffer ton eau sans la faire bouillir (environ 80° pour la plupart des plantes).

Verse l'eau sur les plantes, couvres ta tasse ou ta théière et laisse infuser 7 à 10 minutes.

Pendant ce temps, prends quelques respirations lentes.

Tu peux poser les mains sur la tasse ou simplement l'observer.

Laisse ton esprit se poser, comme si tu entrais dans un espace plus calme.

## 4. *Ajoute la présence d'une pierre*

Tu peux choisir une pierre en lien avec ton intention :

- La tenir dans ta main pendant l'infusion
- Porter un bracelet correspondant
- La poser à côté de ta tasse

Les pierres naturelles vibrent doucement. Leur simple présence peut renforcer ton état d'esprit et ton alignement.

## 5. *Savoure avec lenteur*

Bois ton infusion lentement, sans distractions si possible.

Observe les sensations, les émotions, les pensées.

Tu peux répéter une phrase d'intention à voix basse ou dans ta tête.

"Je me laisse traverser par le calme."

"Je m'ancre ici et maintenant."

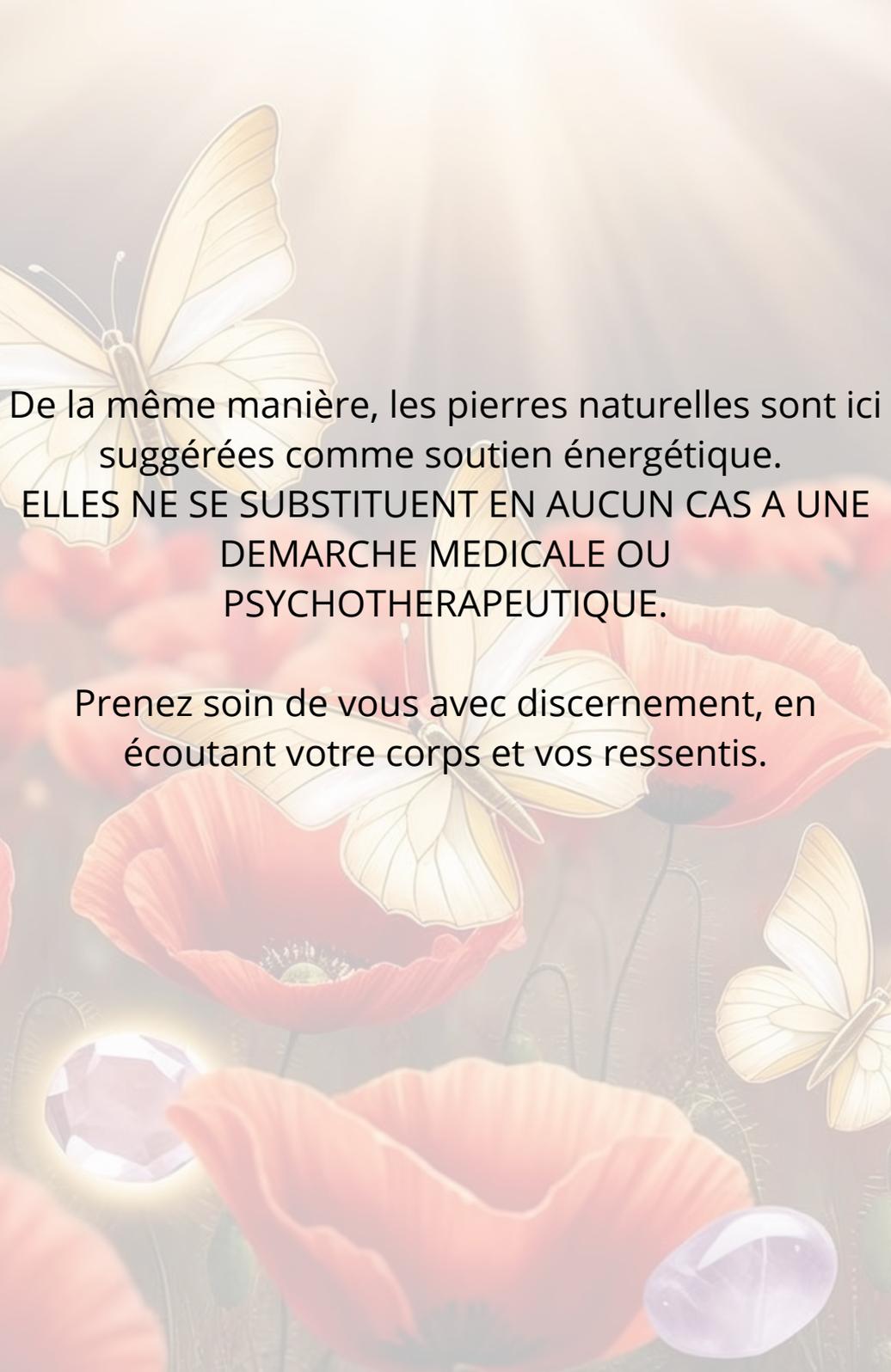
...

# *Avertissement et précautions d'usage*

Les infusions proposées dans ce guide sont pensées pour accompagner en douceur votre bien-être au quotidien. ELLES NE REMPLACENT EN AUCUN CAS UN AVIS MEDICAL, UN TRAITEMENT PRESCRIT OU UN SUIVI DE SANTE ADAPTE.

Avant toute consommation de plantes, il est recommandé de :

- Consulter un professionnel de santé, notamment en cas de pathologie chronique, de grossesse, d'allaitement ou de prise de médicaments
- Vous assurer que vous n'êtes pas allergique aux plantes mentionnées
- Respecter les doses conseillées, car certaines plantes peuvent être contre-indiquées ou avoir des effets indésirables en excès.



De la même manière, les pierres naturelles sont ici  
suggérées comme soutien énergétique.  
ELLES NE SE SUBSTITUENT EN AUCUN CAS A UNE  
DEMARCHE MEDICALE OU  
PSYCHOTHERAPEUTIQUE.

Prenez soin de vous avec discernement, en  
écoutant votre corps et vos ressentis.

# *Plantes et contre-indications*

## Basilic sacré (Tulsi) :

- Propriétés : réduit le stress, équilibre l'énergie, renforce la force intérieure
- Contre-indications : généralement sans danger, mais il peut interférer avec des médicaments anticoagulants ou contre-indiqué dans certains traitements cardiaques. Consulter en cas de prise de médicaments pour la pression artérielle ou des anticoagulants

## Camomille Matricaire (Matricaria recutita) :

- Propriétés : apaisante, digestive, anti-inflammatoire douce, facilite le sommeil
- Contre-indications : prudence en cas d'allergie aux astéracées. Peut interagir avec certains anticoagulants à forte dose



Fleurs d'oranger (*Citrus aurantium* var. *amara*) :

- Propriétés : calmante, légèrement sédative, aide à l'endormissement et apaise l'anxiété
- Contre-indications : aucune connue à dose normale. Prudence en cas d'allergie aux agrumes

Mélicite (*Melissa officinalis*) :

- Propriétés : apaisante, digestive, soutient le système nerveux, soulage les troubles du sommeil et les tensions
- Contre-indications : à éviter en cas d'hypothyroïdie ou de traitement pour la thyroïde (peut interférer avec l'activité thyroïdienne)

## Ortie :

- Propriétés : purifiante, revitalisante, détoxifiante, aide à la circulation
- Contre-indications : l'ortie est généralement sans danger pour les personnes ayant des problèmes cardiaques. Cependant, en grande quantité, elle peut affecter la tension artérielle (augmente la circulation sanguine). Si une personne souffre d'hypertension, il est préférable de l'utiliser avec précaution

## Romarin :

- Propriétés : stimule la clarté mentale, tonifie la circulation
- Contre-indications : le romarin peut être contre-indiqué en cas de troubles cardiaques graves car il peut augmenter la pression sanguine et le système nerveux. Il est aussi déconseillé aux femmes enceintes. Utilisation avec modération recommandée

## *Recette 6 : Libérer ce que je ressens sans me juger*

*Intention : J'accueille mes émotions, je les laisse circuler  
et se transformer*

Quand le coeur est lourd, que les larmes montent ou que tu sens un noeud dans le ventre, cette infusion t'invite à accueillir sans contrôler, à laisser l'émotion exister et s'éteindre d'elle-même. C'est une offrande douce faite à ton monde intérieur.

### *Plantes recommandées*

- Mélisse : calmante, elle apaise les tensions et soutient les états de tristesse ou de nervosité
- Camomille matricaire : elle reconforte comme une caresse, et libère les tensions émotionnelles
- Fleurs d'oranger : elles ramènent la joie simple et allège le coeur.

*Pierre associée : Améthyste*

L'améthyste est une pierre apaisante, très utile pour traverser des vagues émotionnelles. Elle transmute les charges en sagesse et favorise le lâcher-prise.

Prends ton bracelet ou une améthyste naturelle dans les mains, ou pose-la sur ton ventre/ton coeur pendant que l'infusion repose. Elle t'aidera à relâcher en douceur.

*Phrase à murmurer*

J'honore ce que je ressens. Je me laisse traverser, je me libère, je respire.



## *Préparation*

Fais chauffer ton eau à environ 85°C

Dans ta tasse, ajoute :

- 1 c. à café de mélisse
- 1 c. à café de camomille matricaire
- 1 c. à café de fleurs d'oranger

Infuse à couvert pendant 7 à 10 minutes

Respire profondément, autorise-toi à ressentir ce qui est là, sans analyse

Bois lentement, comme une berceuse que tu offres à ton coeur.

# *Recette 7 : Me sentir solide, confiant et légitime*

*Intention : Je me tiens debout dans ma valeur, avec assurance et sérénité*

Cette infusion est idéale quand tu doutes de toi, quand le syndrome de l'imposteur te murmure des choses fausses, ou simplement quand tu as besoin de retrouver ton ancrage et ta puissance calme.

## *Plantes recommandées*

- Ortie : riche et revitalisante, elle fortifie le corps et redonne de la consistance énergétique
- Romarin : stimule l'énergie vitale et la clarté mentale
- Basilic sacré : tonique doux du système nerveux, il renforce l'estime de soi et invite à la présence.

*Pierre associée : Hématite*

L'hématite est une pierre d'ancrage et de force intérieure. Elle favorise l'assurance, la structure mentale et la concrétisation. Elle aide aussi à sortir de la comparaison ou de l'auto-sabotage.

Prends ton bracelet ou une hématite naturelle dans la main pendant la préparation. Garde-la sur toi ou tout près pendant que tu bois. Tu peux aussi la poser sous ton pied ou sur ton bas-ventre quelques minutes.

*Phrase à murmurer*

Je suis à ma place. Je suis capable. Je me fais confiance.

## *Préparation*

Fais chauffer ton eau à 90-95°C

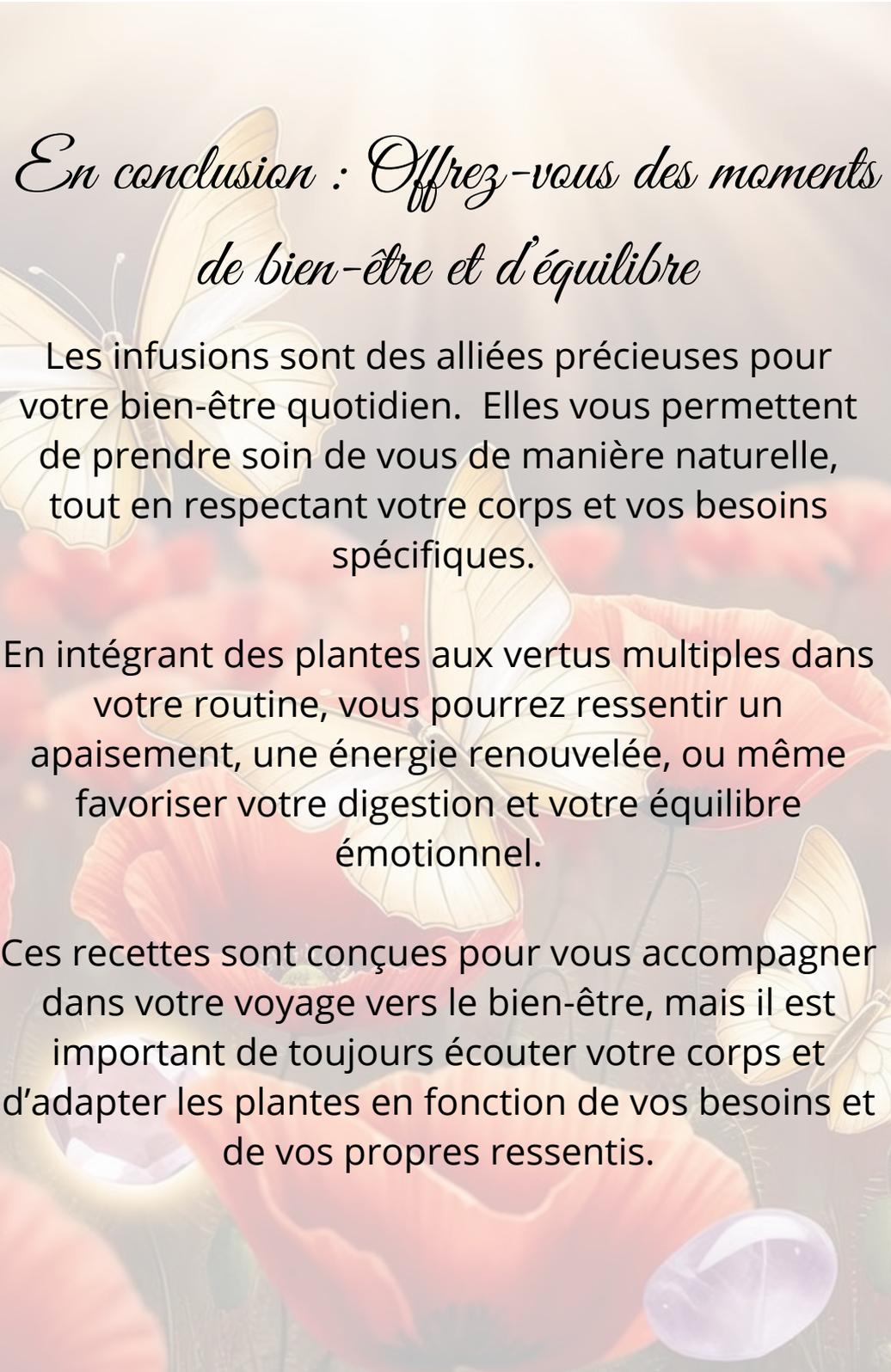
Dans ta tasse, ajoute :

- 1 c. à café d'ortie
- ½ c. à café de romarin
- 1 c. à café de basilic sacré

Infuse 6 à 8 minutes à couvert

Tiens-toi droit, les pieds bien posés au sol. Respire dans ton ventre

Bois avec la conscience de ta valeur et ta légitimité.

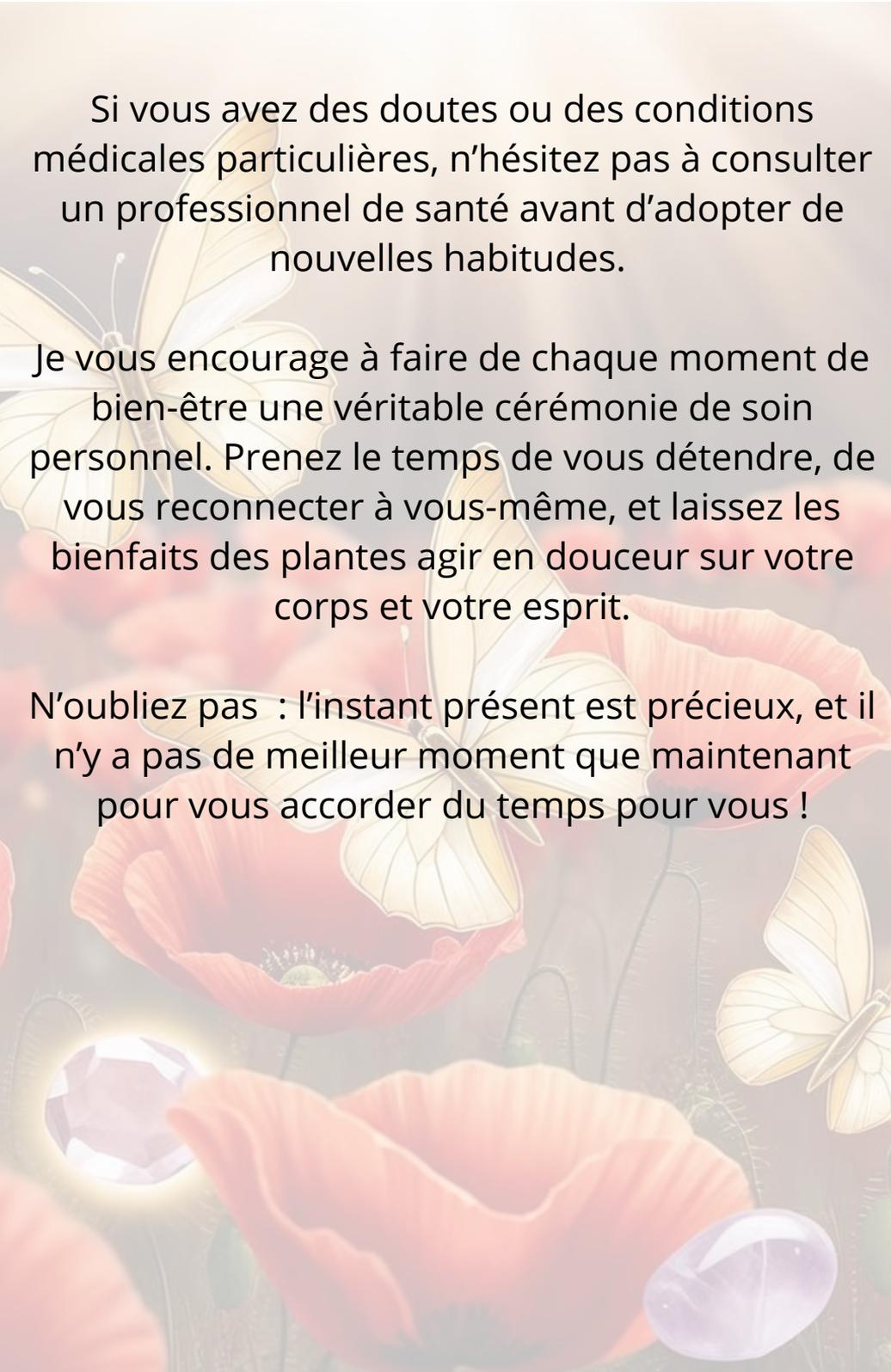
The background features a soft, artistic illustration of several butterflies in shades of yellow and white, fluttering over a field of large, vibrant red flowers. The overall aesthetic is gentle and natural, complementing the text's focus on well-being and balance.

## *En conclusion : Offrez-vous des moments de bien-être et d'équilibre*

Les infusions sont des alliées précieuses pour votre bien-être quotidien. Elles vous permettent de prendre soin de vous de manière naturelle, tout en respectant votre corps et vos besoins spécifiques.

En intégrant des plantes aux vertus multiples dans votre routine, vous pourrez ressentir un apaisement, une énergie renouvelée, ou même favoriser votre digestion et votre équilibre émotionnel.

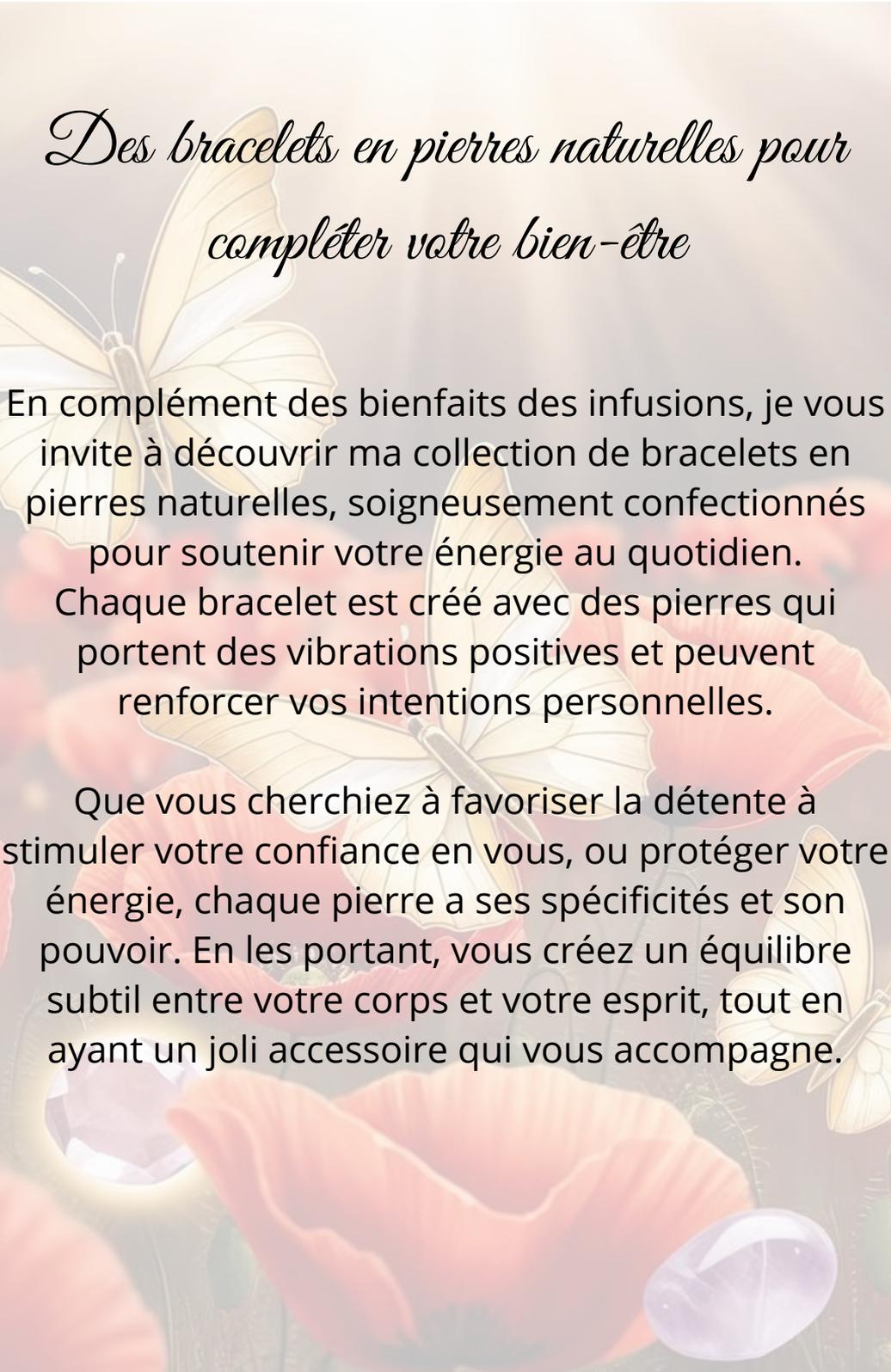
Ces recettes sont conçues pour vous accompagner dans votre voyage vers le bien-être, mais il est important de toujours écouter votre corps et d'adapter les plantes en fonction de vos besoins et de vos propres ressentis.

The background features a soft-focus illustration of several large pink flowers with yellow centers. Three delicate, light-colored butterflies with yellow and white wings are scattered across the scene. In the lower-left and lower-right corners, there are glowing, faceted crystals in shades of purple and blue. The overall aesthetic is gentle and natural.

Si vous avez des doutes ou des conditions médicales particulières, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé avant d'adopter de nouvelles habitudes.

Je vous encourage à faire de chaque moment de bien-être une véritable cérémonie de soin personnel. Prenez le temps de vous détendre, de vous reconnecter à vous-même, et laissez les bienfaits des plantes agir en douceur sur votre corps et votre esprit.

N'oubliez pas : l'instant présent est précieux, et il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour vous accorder du temps pour vous !



*Des bracelets en pierres naturelles pour  
compléter votre bien-être*

En complément des bienfaits des infusions, je vous invite à découvrir ma collection de bracelets en pierres naturelles, soigneusement confectionnés pour soutenir votre énergie au quotidien. Chaque bracelet est créé avec des pierres qui portent des vibrations positives et peuvent renforcer vos intentions personnelles.

Que vous cherchiez à favoriser la détente à stimuler votre confiance en vous, ou protéger votre énergie, chaque pierre a ses spécificités et son pouvoir. En les portant, vous créez un équilibre subtil entre votre corps et votre esprit, tout en ayant un joli accessoire qui vous accompagne.

Ces bracelets ne sont pas seulement des accessoires, mais de véritables outils énergétiques. Chaque pierre est soigneusement sélectionnée pour ses propriétés et est imprégnée de mes intentions, afin de vous accompagner au mieux dans votre cheminement personnel.

Rendez-vous sur ma boutique en ligne pour découvrir la collection et choisir le bracelet qui résonne avec vos besoins et votre énergie.

*Une dernière note avant de te laisser infuser ta lumière...*

Que ces infusions et ces pierres soient des compagnons de route, simples et puissants, pour t'aider à revenir à toi, à écouter les murmures de ton corps et de ton cœur. Chaque gorgée, chaque intention posée est un pas vers plus de présence, de confiance, de douceur.

Tu n'as pas besoin d'en faire trop. Juste t'offrir un moment, un instant à toi.

Avec toute ma bienveillance,  
Djezabel.

## *Bonus surprise : petit quiz*

*Quel moment d'infusion est fait pour toi aujourd'hui ?*

*Réponds spontanément, sans trop réfléchir*

1. Comment te sens-tu aujourd'hui ?

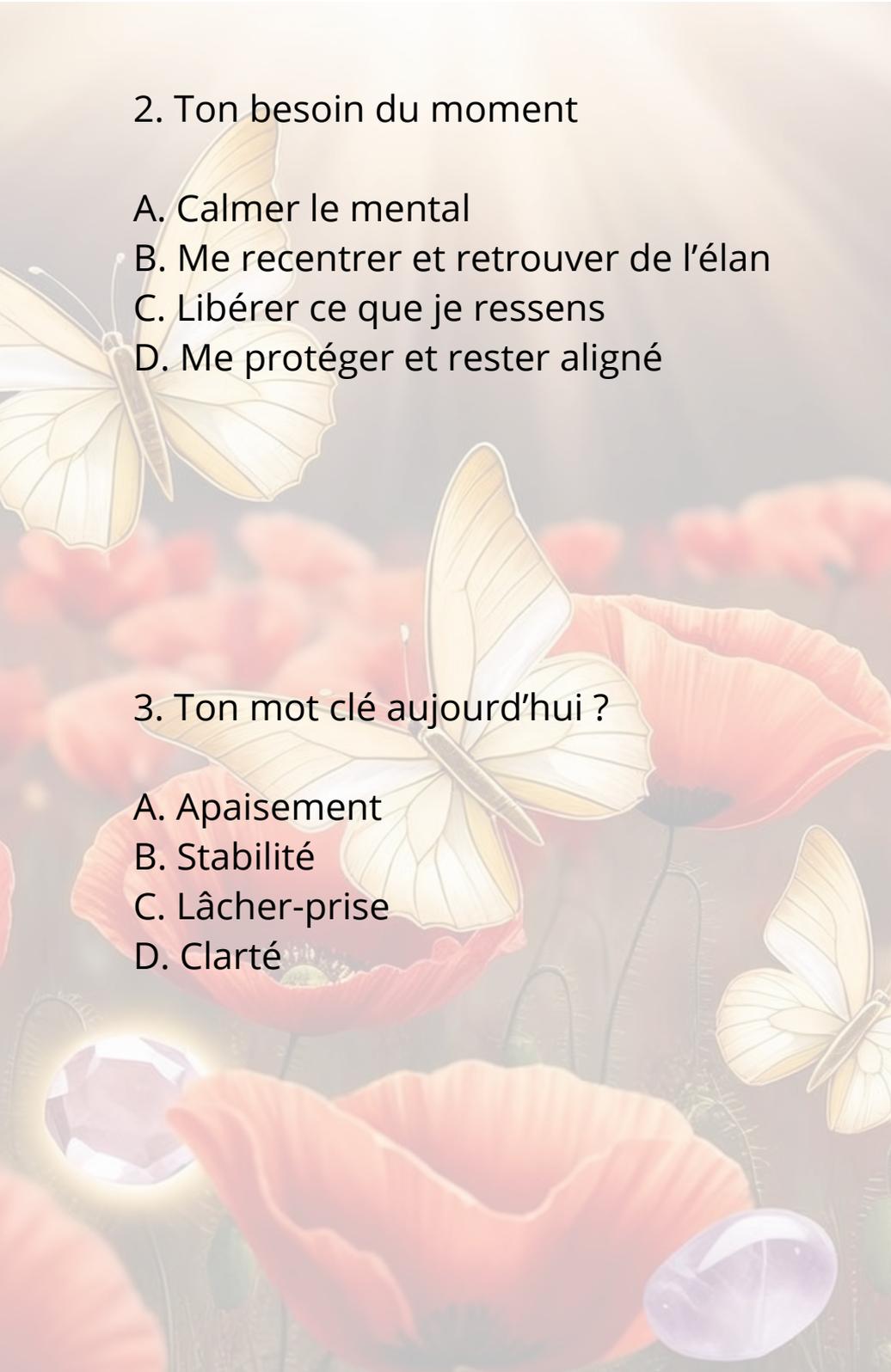
- A. Tendu, la tête pleine
- B. Un peu fatigué, sans énergie
- C. Un peu triste ou chamboulé
- D. Confiant, mais sensible à l'extérieur

## 2. Ton besoin du moment

- A. Calmer le mental
- B. Me recentrer et retrouver de l'élan
- C. Libérer ce que je ressens
- D. Me protéger et rester aligné

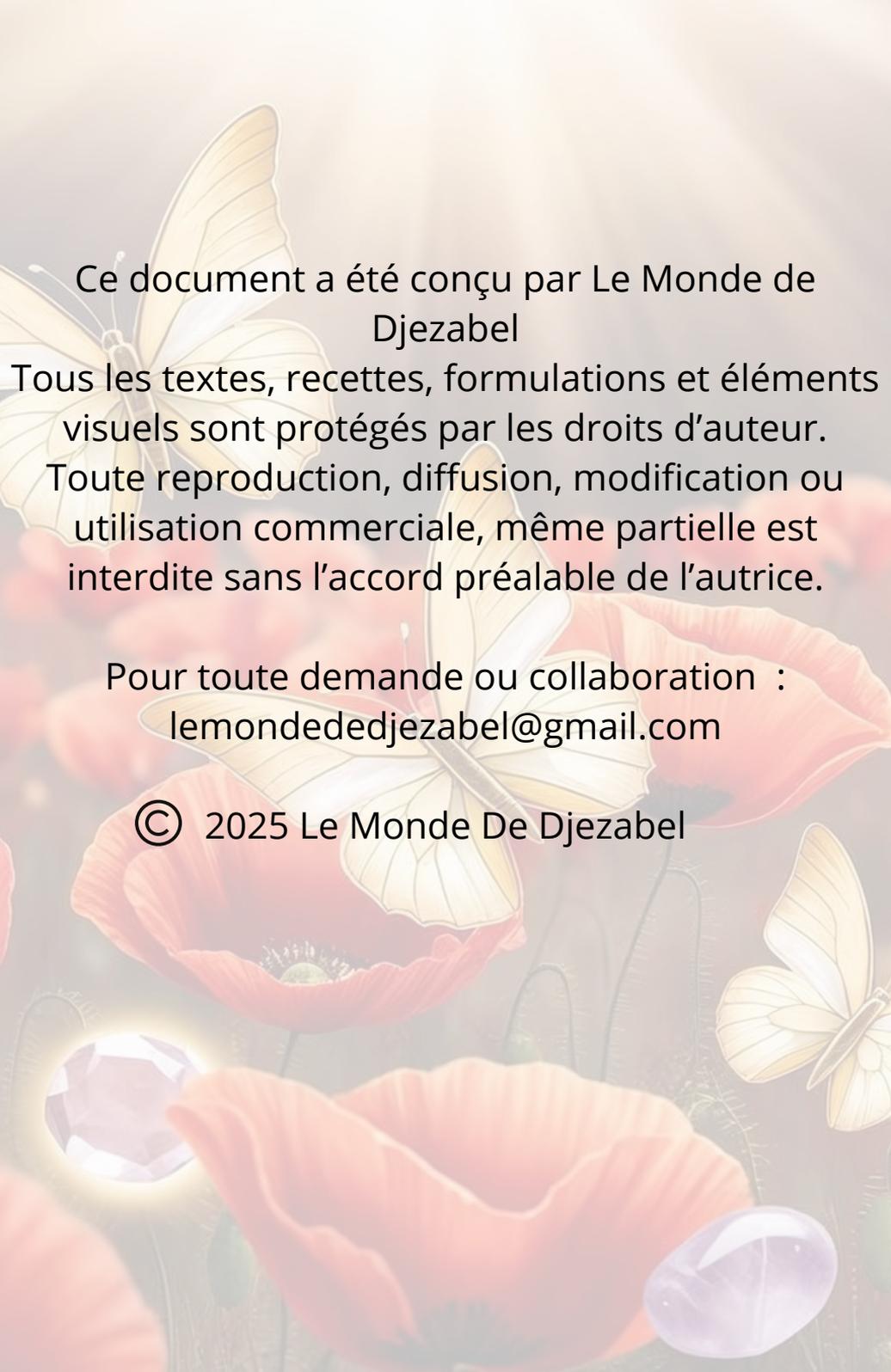
## 3. Ton mot clé aujourd'hui ?

- A. Apaisement
- B. Stabilité
- C. Lâcher-prise
- D. Clarté



## *Résultats*

- Majorité de A : infusion "apaiser le mental"
- Majorité de B : "infusion "s'ancrer et se recentrer"
- Majorité de C : infusion " libérer ce que je ressens"
- Majorité de D : infusion "me protéger"



Ce document a été conçu par Le Monde de  
Djezabel

Tous les textes, recettes, formulations et éléments  
visuels sont protégés par les droits d'auteur.  
Toute reproduction, diffusion, modification ou  
utilisation commerciale, même partielle est  
interdite sans l'accord préalable de l'autrice.

Pour toute demande ou collaboration :  
[lemondededjezabel@gmail.com](mailto:lemondededjezabel@gmail.com)

© 2025 Le Monde De Djezabel