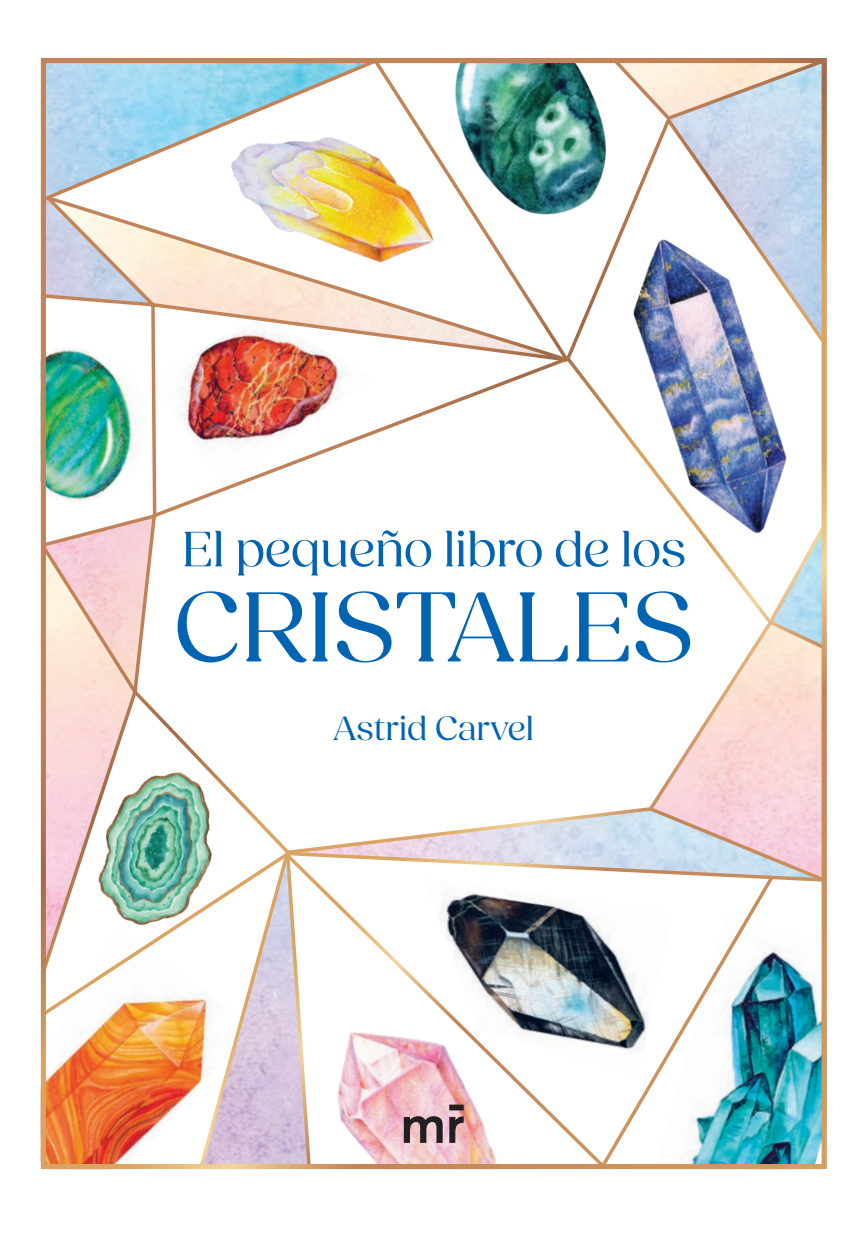
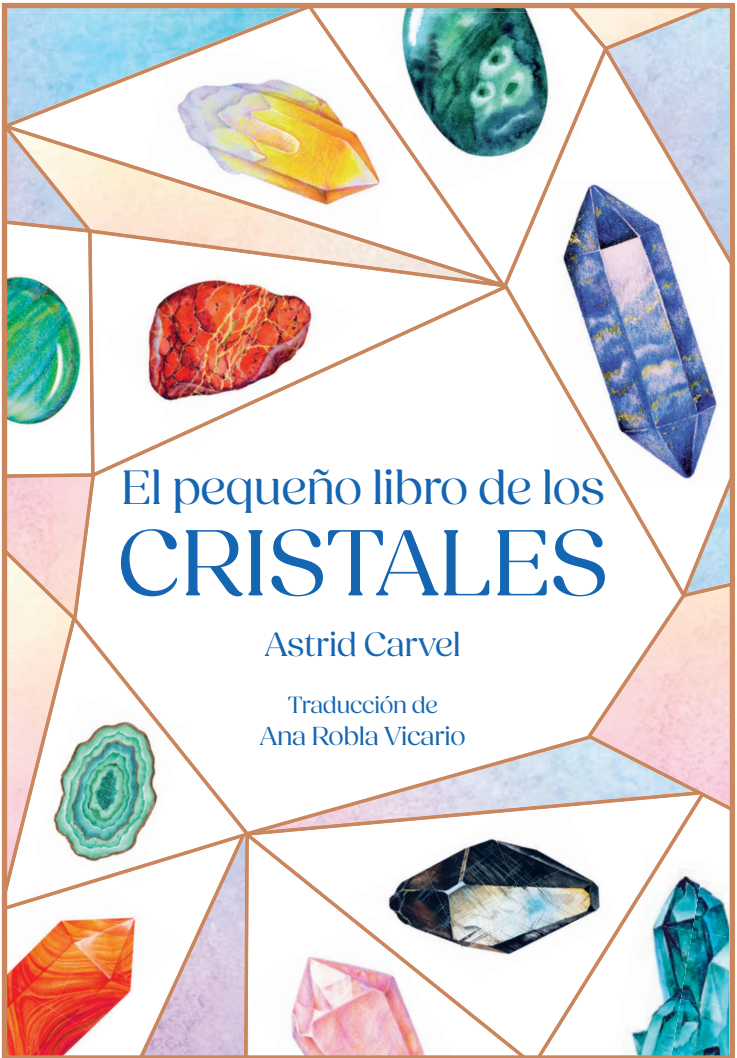




El pequeño libro de los CRISTALES

Astrid Carvel

m̄r



El pequeño libro de los **CRISTALES**

Astrid Carvel

Traducción de
Ana Robla Vicario

Título original: *The Little Book of Crystals*

© Summersdale Publishers Ltd, 2019

Text by Hannah Adams and Anna Martin

All rights reserved

Published by arrangement with Summersdale Publishers, part of Octopus Group of Companies via Ilustrata Agency, Barcelona, Spain

© por la traducción, Ana Robla Vicario, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Ediciones Martínez Roca, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorialplaneta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño, basado en un diseño original de Summersdale

Ilustraciones de la cubierta: © mim.girl / Shutterstock y © Ollga P, Alena Solonshchikova, Inna Makarova, Inna Sinano, Myasnikova Natali Katya Zlobina / Shutterstock

La página 128 es una extensión de estos créditos.

Primera edición: febrero de 2025

ISBN: 978-84-270-5356-4

Depósito legal: B. 1.030-2025

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Macrolibros, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Índice



- 5 Introducción**
- 8 Cronología de la historia de los cristales**
- 16 Cómo funcionan los cristales**
- 21 Cómo elegir tus cristales**
- 22 Cómo purificar tus cristales**
- 23 El ABC de los cristales esenciales**
- 109 Autocuidado con cristales**
- 122 Piedras natales según el mes**
- 125 Para saber más**
- 126 Índice de cristales**



Ágata



Origen: Sicilia

Color: Hay de muchos colores, pero los más habituales son verde, rosa, marrón, azul y negro

Piedra natal de: Junio

Chakra: Corazón

Aplicaciones: Estabilidad, protección y seguridad emocional

Desde los babilonios hasta nuestros días, pasando por la época medieval, el ágata se ha usado como protección contra las malas energías y los desastres naturales. En la medicina tradicional china se usaba para eliminar los pensamientos negativos; hoy en día, sigue considerándose que tiene poderes protectores, además de la capacidad de desbloquear centros emocionales para ayudar a liberar la tensión del corazón y la garganta, mejorando así la conexión emocional y permitiéndote encontrar tu voz, tanto literal como figuradamente.

También conocida como «dióxido de silicio», y parte de la



familia de las calcedonias, hay varios tipos de ágatas. Su nombre proviene del río Achates en Sicilia, donde se encontraron los primeros fragmentos de la piedra entre unos restos neolíticos.

CONSEJOS DE USO

Prepara un elixir metiendo un trozo de ágata en un vaso de agua del grifo; deja que sus energías positivas impregnen el líquido antes de sacar el cristal y beberte el agua. La suave energía que emana del cristal se extenderá por tu cuerpo cuando lo bebas y te envolverá una sensación de calma y paz interior.

Coloca trozos de ágata por tu dormitorio para equilibrar la energía emocional y la sexual.

Ponte un colgante de ágata como talismán protector de cara a situaciones potencialmente difíciles o con mucha carga emocional, como quedar con una expareja o hacer un examen.



Ágata de encaje azul



Origen: África

Color: Azul

Piedra natal de: Junio

Chakra: Garganta y tercer ojo

Aplicaciones: Estabilidad interna, compostura y madurez

Los babilonios utilizaban el ágata de encaje azul en amuletos curativos y como decoración, y sus usos medicinales se remontan a las civilizaciones griega y egipcia. Su patrón ondulante natural es un reflejo de las energías fluidas y circulares que emana, que sirven para calmar, animar y elevar.

A veces se la llama «el arcoíris de la tierra» por sus franjas concéntricas de tonos azules, blancos e incluso marrones.



CONSEJOS DE USO

Ten a mano un ágata de encaje azul cuando vayas a hablar en público o si pretendes compartir pensamientos o ideas con desconocidos. Se la conoce como «la piedra del diplomático», y se cree que calma la mente y fortalece las sensibilidades. Sus propiedades de calidez y protección también fomentan la seguridad y la autoconfianza.

Ponte un trozo de cristal en el abdomen (o úsalo como elixir metiéndolo en agua y removiéndolo antes de beberlo) para estimular el sistema digestivo y aliviar la gastritis. Debido a sus cualidades calmantes, también puede ayudar con los problemas de la piel y el picor de las picaduras de insecto.

Colócate un ágata fría en el centro de la frente para aliviar los síntomas de la fiebre o prevenir el sonambulismo.



Aguamarina

(de la familia del berilo, ver pág. 38)



Origen: Brasil, Rusia, Kenia, Madagascar y el Medio Oeste de Estados Unidos

Color: Azul y turquesa

Piedra natal de: Marzo

Chakra: Garganta y corazón

Aplicaciones: Rebajar el estrés, reconfortar y profundizar en los estados meditativos

La aguamarina solían usarla los marineros de la antigua Roma para tener buena fortuna, audacia y protección. Debido a su energía fluida y pacífica, se sigue pensando que sirve para mover y purificar nuestra propia energía, además de ayudar a la sanación emocional y a profundizar en los estados meditativos. Su capacidad curativa y tranquilizadora también contribuye a rebajar el estrés y a protegerte de la negatividad.



CONSEJOS DE USO

La aguamarina es la piedra de la respiración y los pulmones, y puede ayudar con problemas respiratorios. Si llevas un colgante de aguamarina, al estar la piedra en contacto con sus chakras, actúa con mayor facilidad en las zonas afectadas. Si tienes los ojos irritados, puede ser útil colocar trozos de aguamarina en los párpados durante 20 minutos cada noche antes de dormir.

Lleva una piedra de aguamarina contigo para calmar los nervios y repeler las energías negativas en situaciones estresantes.

Sostén una piedra de aguamarina en la mano mientras meditas para alcanzar verdades más profundas. La aguamarina turquesa, en particular, te aportará energías renovadas, equilibrio y paz durante la meditación.



Amatista



Origen: Todo el mundo

Color: Morado

Piedra natal de: Febrero

Chakra: Tercer ojo y corona

Aplicaciones: Confianza,
intuición y espiritualidad

La amatista, con su característico tono púrpura, ha sido muy apreciada a lo largo de los siglos. Los pueblos europeos del Neolítico la utilizaban como emblema decorativo, y los antiguos griegos y romanos, en joyas y amuletos. Asociada a la riqueza y el lujo, se usa principalmente en joyería, sobre todo en los círculos religiosos y aristocráticos.

Es una piedra protectora, y te ayuda a purificar la mente y a rebajar el estrés y la ansiedad. Además, promueve la creatividad y facilita la comunicación, así que puede usarse como talismán para impulsar la concentración y el éxito.



CONSEJOS DE USO

Coloca amatistas en lugares comunes, como el salón, para facilitar las actividades familiares que fomentan vínculos. También ofrecerá un sentimiento de paz y confianza muy necesario para la comunicación honesta.

Pon un trozo de amatista en un espacio de trabajo para estimular la intuición a la hora de tomar decisiones difíciles y destensar los malos ambientes.

Coloca amatistas en el aseo (o a tu lado, en un lateral, mientras te das un baño) para calmar la ansiedad y estimular la relajación.



Ámbar



Origen: Polonia, Alemania, Rusia y Reino Unido

Color: Dorado oscuro

Piedra natal de: Mayo

Chakra: Plexo solar

Aplicaciones: Concentración, purificación y salud

El ámbar es translúcido como el cristal, pero en realidad se trata de resina de pinos fosilizada. Esta piedra se ha usado históricamente como protección contra las fuerzas negativas y, en la antigüedad, también como amuleto de la suerte.

En los últimos tiempos, lo que más se valora son las asombrosas energías que despiden al someterlo a fricción. Se ha demostrado que sirve para calmar la ansiedad, para levantar el ánimo e incluso para disminuir el dolor y la inflamación cuando se pone contra la piel; por este motivo, sigue siendo muy popular en las medicinas alternativas.

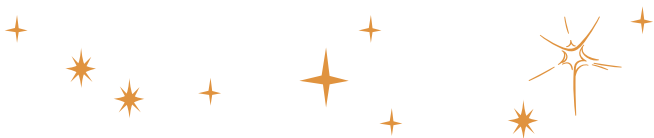


CONSEJOS DE USO

Quema incienso de ámbar durante una meditación nocturna o una sesión de yoga suave. El aroma te calmará tanto el cuerpo como la mente y favorecerá un sueño reparador.

Al colocar un trozo de ámbar contra la piel, este libera ácido succínico, que se cree que retrasa los efectos del envejecimiento haciendo que los lípidos del cuerpo aporten elasticidad.

Los mordedores para bebés con ámbar sirven para calmar el dolor y la irritabilidad (además de reducir la producción de saliva, estimulando la glándula tiroides), así como para bajar la inflamación de la boca y las mejillas durante esta etapa del desarrollo del niño.*



* Consulta siempre con un profesional de la salud para conocer las últimas pautas de seguridad en el uso de los mordedores con ámbar.

