

ATELIER ÉLIXIR FLORAL

La période la plus favorable pour les fabriquer, se situe en lune croissante, entre le premier quartier et la pleine lune, au moment où la fleur est au maximum de son énergie vibratoire. La plante doit être en pleine floraison et la cueillette se fera le matin car la fleur est gorgée d'eau.



Matériel nécessaire

- Eau de source de bonne qualité
- Cognac, Armagnac ou Rhum
- 1 récipient de verre fin
- 1 filtre naturel
- 1 entonnoir
- 2 flacons compte-gouttes

Solarisation

Remplir le récipient en verre avec un peu d'eau de source puis déposer les fleurs dessus, les laissant flotter à la surface et laisser au soleil pendant 3 ou 4 heures.

Il est possible d'utiliser un filtre couleur pour ajouter l'énergie de la couleur à l'énergie de la fleur, ou faire la solarisation dans une géode... mais pour cela mieux vaut être un bon connaisseur en chromothérapie et lithothérapie.

Essence-mère

Pour un flacon de 100 ml, remplir de cognac bio la moitié du flacon soit 50 ml.

Puis compléter le restant avec la solarisation filtrée. Bien secouer. L'Essence Mère devra être conservée à l'abri du soleil.

Première Dilution (D1), l'Elixir :

Ce sont les flacons vendus dans le commerce. Prendre un flacon teinté en verre, le remplir complètement avec l'alcool, et ajouter 2 gouttes d'essence mère pour 10 ml. Dynamiser le mélange en le secouant. Pour cette dilution certains font aussi 1/2 alcool + 1/2 eau de source. D'autres remplacent le cognac par un autre produit. La Posologie est de 4 gouttes deux fois par jour.

L'élixir de Rosa Canina est pris pour retourner un intérêt à la vie.

L'élixir de Tilleul facilite la réceptivité à l'amour.

L'élixir de figuier facilite un développement de soi harmonieux.

Le bourgeon de pin pour ceux qui se sentent coupables, le framboisier pour ceux qui souffrent d'un manque de compréhension, rejettent la faute sur les autres, et adoptent une attitude de victime. La lavande pour les personnes sensibles et fragiles dont le mode de vie est trop pressant,

Le frêne lui, permettra de faire face aux événements du passé avec courage et ouverture d'esprit,...



Fabrication d'une Eau démaquillante

Pour 100ml :

Hydrolat de cassis 30gr

Elixir floral de rosa canina 67gr

Mousse de Babassu 4gr

Pépin de pamplemousse 40 gouttes

Se conserve au frais pour un mois.



L'hiver nous a permis de déguster un grand nombre de plantes de la famille des crucifères pour leurs feuilles (Choux) et leurs racines (navet), mais aussi des racines de la famille des Apiacées comme la carotte et le panais, d'autres tubercules comme la pomme de terre.

Le printemps, période de renouveau, lié au foie en Médecine Chinoise va donner naissance à un grand nombre de bourgeons, feuilles et fleurs qui vont nous permettre des préparations plus riches en feuilles tendres, jeunes pousses, très riches en chlorophylle, en oligo-éléments et vitamines activant les glandes surrénales et stimulant le foie, d'où une détoxination.

Cette période pourrait vous inciter à faire vous-même vos jus, mais pourquoi ?



1. Les jus vous aident à absorber plus de nutriments des légumes crus : c'est important car la plupart d'entre nous souffrons d'une digestion médiocre du fait de mauvais choix alimentaires depuis des années. Extraire le jus des légumes crus permet de casser les fibres et donc d'absorber plus facilement les précieux nutriments ;

2. Le jus de légumes est un élément vivant qui possède beaucoup de vertus. Il a le mérite d'aider les muqueuses digestives à se reconstruire régulièrement, ce qui le rend intéressant et très utile en cas de colites, de gastrites et d'inflammations générales ; il contient tous les éléments nutritionnels des légumes sans les fibres insolubles qui sont les parties les plus dures, les fibres fermentées par nos bactéries renforcent notre intestin (cf rôle intestin grêle en MTC).

3. Les jus permettent de manger plus de légumes frais : beaucoup de personnes ont déjà du mal à tenir le rythme des 5 fruits et légumes par jour, alors qu'il en faudrait sans doute 8 ou 10, et surtout des légumes plutôt que des fruits. En buvant un verre de jus, vous apportez directement à votre corps ce qu'il y a de meilleur dans plusieurs légumes ;

4. Varier vos légumes : beaucoup de personnes mangent les mêmes salades de légumes tous les jours, ce qui provoque de la lassitude. Or, il est très facile de faire des jus de légumes avec des légumes que vous ne consommez pas habituellement. C'est aussi une occasion de découvrir de nouveaux goûts avec des associations surprenantes, par exemple la pomme et le céleri branche.

Il s'agit d'un excellent moyen pour revitaliser l'organisme, car les jus possèdent une très grande concentration de principes nutritifs et d'éléments énergétiques.