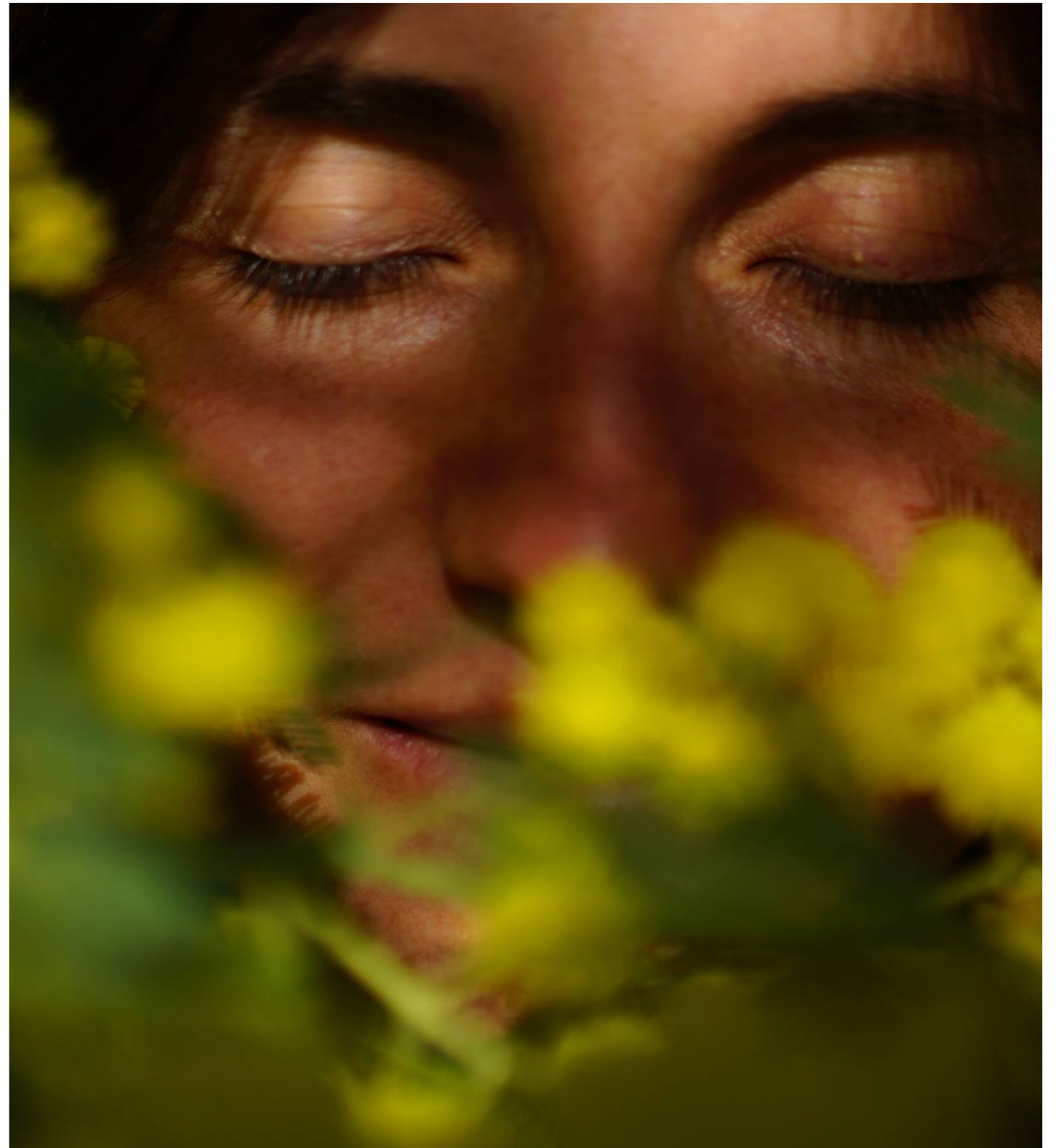


# S'ouvrir à sa sensualité

avec la Pâquerette,  
le Calendula et le Mimosa

— *Soins sauvages*



*La Pâquerette, Bellis perennis, Astéracées*



*Le Souci des champs, Calendula arvensis, Astéracées*

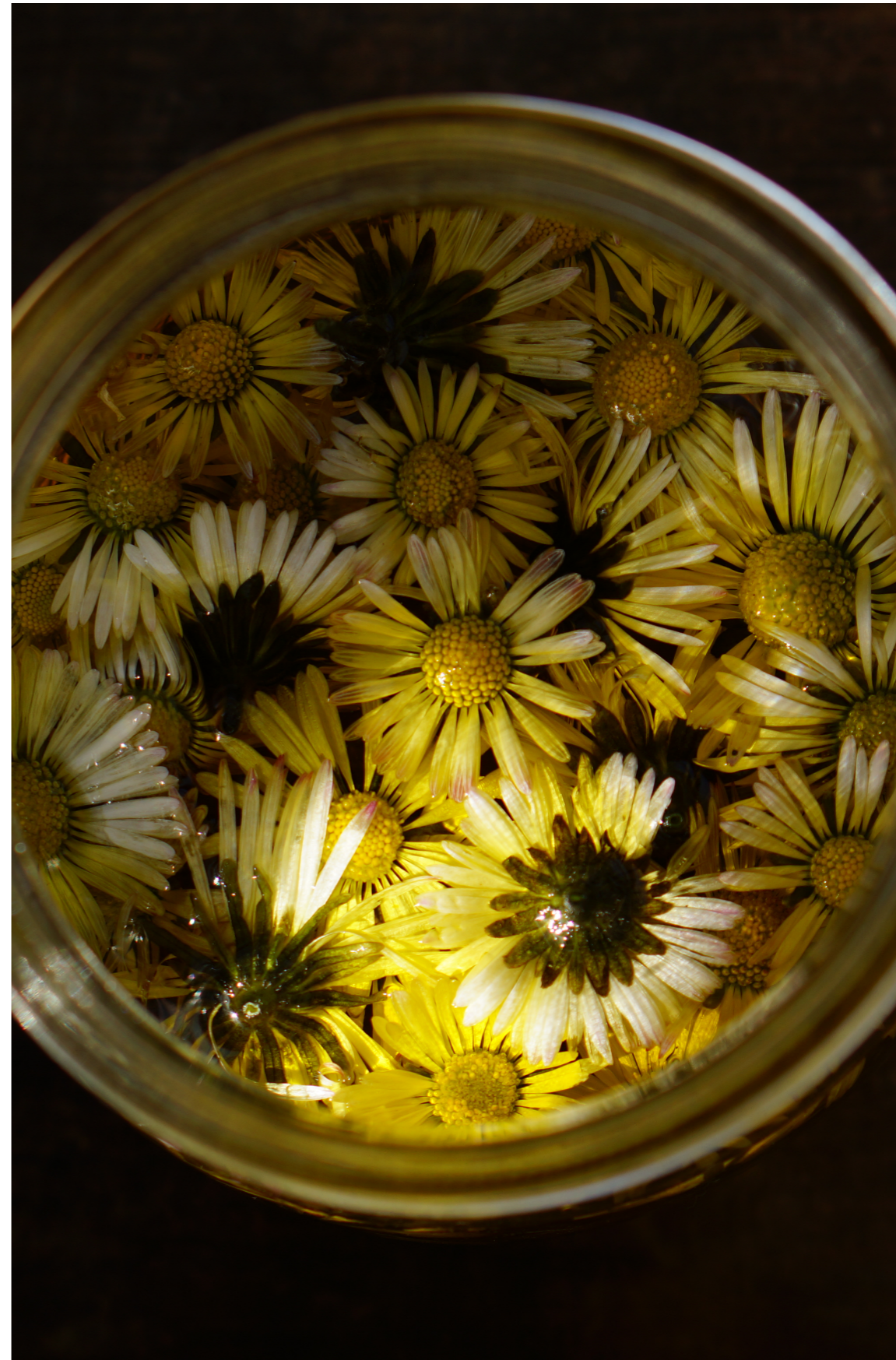
*Le Mimosa, Acacia dealbata, Fabacées*

# L'huile sensuelle de Pâquerette (1/2) — méthode du macérât à température contrôlée

Eclaire au monde

- étape 1 : Cueillez les capitules de Pâquerette avec gratitude en vous reliant à votre soleil intérieur.
- étape 2 : Faites-les semi sécher en les déposant dans un endroit chaud et sec et bien ventilé, à l'abri de la lumière .
- étape 3 : Remplissez les bocaux en verre d'une yaourtière avec les plantes sans les tasser (on dit qu'une fée doit pouvoir circuler entre les plantes).
- étape 4 : versez l'**huile d'olive** sur vos plantes et veillez à ce qu'elle recouvre bien toutes vos plantes. Pensez à vérifier le lendemain et le surlendemain si les plantes sont recouvertes d'huile. Si non, ajoutez encore de l'huile.
- étape 5 : Fermez le bocal avec une gaze maintenue par un **élastique** afin de laisser l'humidité s'échapper et éviter que le macérât ne moisisse.

*(suite sur la prochaine page)*





## L'huile de Pâquerette (2/2) – méthode du macérât à température contrôlée

Pour éclore au Monde

- étape 6 : 5 premiers jours en yaourtière ouverte : placez les bocaux recouverts d'une gaze dans la yaourtière en veillant toujours à touiller délicatement très très régulièrement pour libérer l'humidité et, donc, les risque de moisissure.
- étape 7 : 25 jours en yaourtière fermée avec les bocaux ouverts (sans gaze), en veillant toujours à touiller délicatement très très régulièrement dans la journée.
- étape 8 : après 30 jours de macération, filtrez avec une étamine en pressant bien.
- étape 9 : embouteillez l'huile dans un flacon étiqueté qui pourra se conserver un an à l'abri de la lumière

*Pour aller plus loin : référez-vous au document-racine : Macérât huileux*



# L'enveloppement de Pâquerette

Pour envelopper nos poitrines de douceur

- Récoltez les fleurs de Pâquerette avec soin.
  - Séchez les fleurs à l'abri de la lumière dans un lieu chaud et sec.
    - Dans un récipient, placez **50g d'argile blanche** avec les fleurs séchées et réduisez-les en poudre au pilon ou au moulin électrique.
    - Dans un bocal, versez **40g d'eau ou d'infusion de Pâquerette**.
  - Versez l'argile dans l'eau et laissez-la absorber l'eau pendant une vingtaine de minutes en couvrant votre récipient.
  - Ajoutez **1/2 CS d'huile sensuelle de Pâquerette** à la préparation et mélangez légèrement.
  - Appliquez avec tendresse sur votre poitrine en couche épaisse.
    - Laissez poser une vingtaine de minutes et retirez en rinçant abondamment avec de l'eau avant que l'argile sèche.
- *Référez-vous au document-racine : Cataplasmes, pour tous les détails relatifs à cette préparation.*

## S'ouvrir à sa sensualité

---

« Que Brigid, la bonne,  
Brigid notre flambeau et notre soleil  
Brigid, la rayonnante et l'invisible,  
Nous conduise au royaume éternel. »

**Ancienne invocation d'Imbolc**  
rapportée par Colum Cill

# Le macérât huileux de Calendula (1/2) — méthode de l'intermédiaire alcoolique

Enduire sa peau de lumière

- étape 1 : Cueillez les sommités fleuries de Calendula avec soin.
- étape 2 : Déposez vos plantes dans une assiette creuse et humectez-les d'alcool à 90°C ou, mieux, 97°C. Versez l'alcool tout doucement en veillant seulement à humecter les fleurs sans les détremper (pour cette étape, vous utiliserez en moyenne la moitié du poids des plantes en alcool).
- étape 3 : Laissez macérer à couvert 2h à 4h pour que l'alcool fasse son travail d'extraction en remuant de temps en temps.
- étape 4 : placez la pâte dans un bocal en verre et recouvrez d'huile d'olive (ajoutez environ 7 fois le volume des plantes).
- étape 5 : Bain-marie ou yaourtière :  
Si vous avez une yaourtière, placez votre bocal dans la yaourtière sans couvercle.  
Si vous n'avez pas de yaourtière, procédez au bain-marie en veillant à ne jamais dépasser les 40 degrés (munissez-vous d'un thermomètre).  
Cette étape va permettre de faire s'évaporer l'alcool et de continuer le processus d'extraction dans l'huile.

*(suite sur la prochaine page)*





## L'huile de Calendula (2/2) — méthode de l'intermédiaire alcoolique

Dans les deux cas, touillez régulièrement et sentez souvent votre bocal pour savoir si l'alcool s'est bien évaporé. Continuez la chauffe douce jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'odeur d'alcool. Cela peut prendre entre 30 min et 1 heure si vous avez bien réalisé votre premier mélange plante/alcool (si vous avez mis trop d'alcool ce sera plus long).

- étape 6 : Filtrez à l'aide d'une étamine dans un saladier. Vous pouvez laisser décanter plusieurs heures dans le saladier pour être sûre de ne pas embouteiller de la matière organique.
- étape 7 : Embouteillez en étiquetant votre flacon et conservez-le 1 an à l'abri de la lumière

*Pour aller plus loin, vous pouvez consulter le document-racine : [Macérât huileux](#).*





## L'onguent lumineux de Calendula

Pour raviver notre soleil intérieur

- Faites fondre **7 g de cire** dans **75 g de macérât huileux de Calendula**  
(même recette que l'huile sensuelle de Pâquerette)  
au bain marie en ne dépassant pas 40°C.
- Quand la cire d'abeille a complètement fondu, versez rapidement dans des bocaux en verre.
- Ce baume se conserve bien pendant 2 ans.
- *Référez-vous au document-racine : Onguent, pour tous les détails relatifs à cette préparation.*

## S'ouvrir à sa sensualité

---

« Prendre conscience que vous aimez la Terre vous change de l'intérieur et vous incite à prendre sa défense, à la protéger et à la célébrer. Et quand vous prenez conscience que la Terre vous aime en retour, ce sentiment transforme cette relation à sens unique en un lien réciproque sacré. »

Robin Wall Kimmerer  
écrivaine, herboriste



*Je vous souhaite de prendre soin de vous  
et des êtres vivants qui vous entourent.*