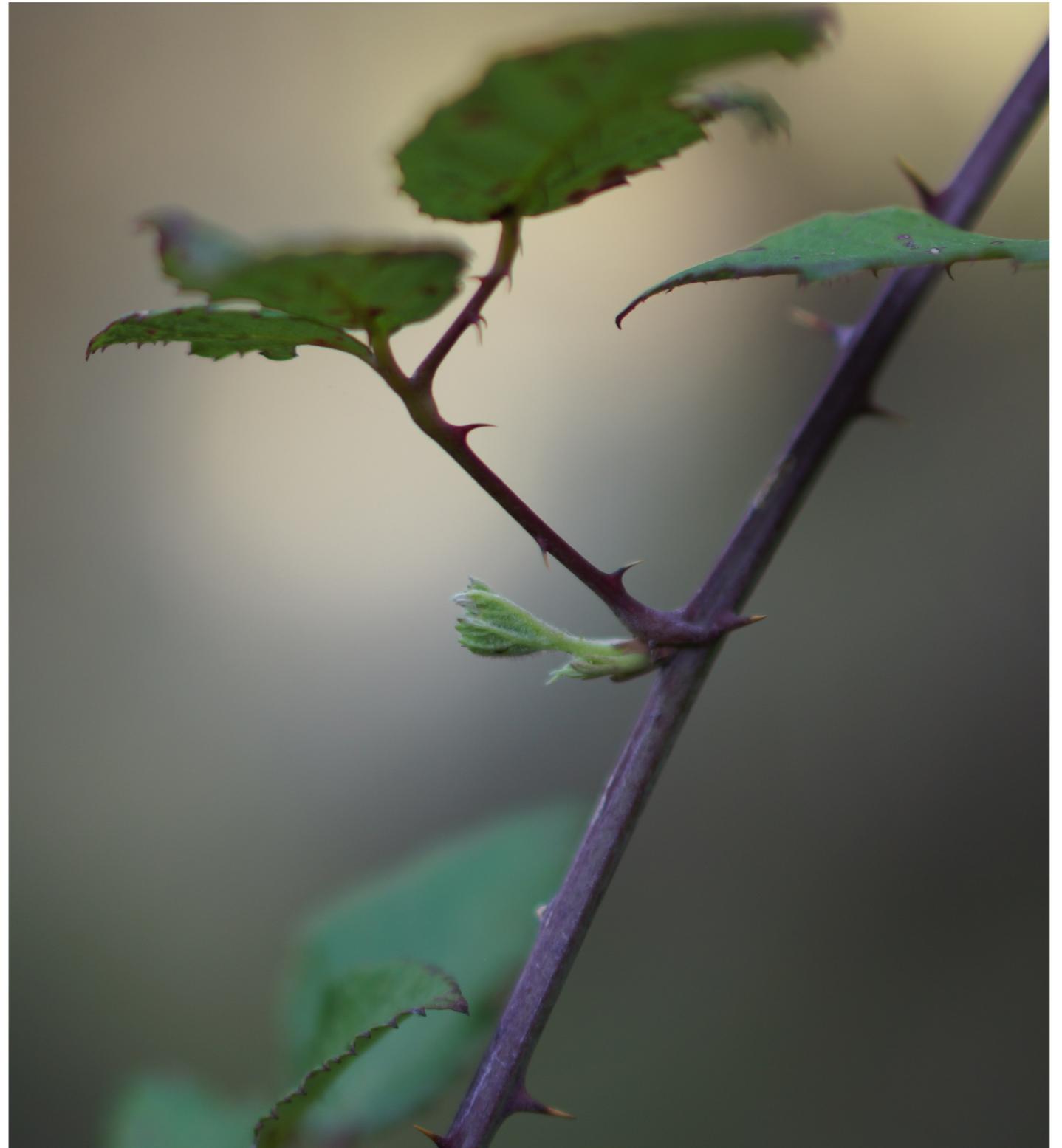


Manifestester son énergie vitale

avec le Pissenlit,
la Ronce et l'Ortie

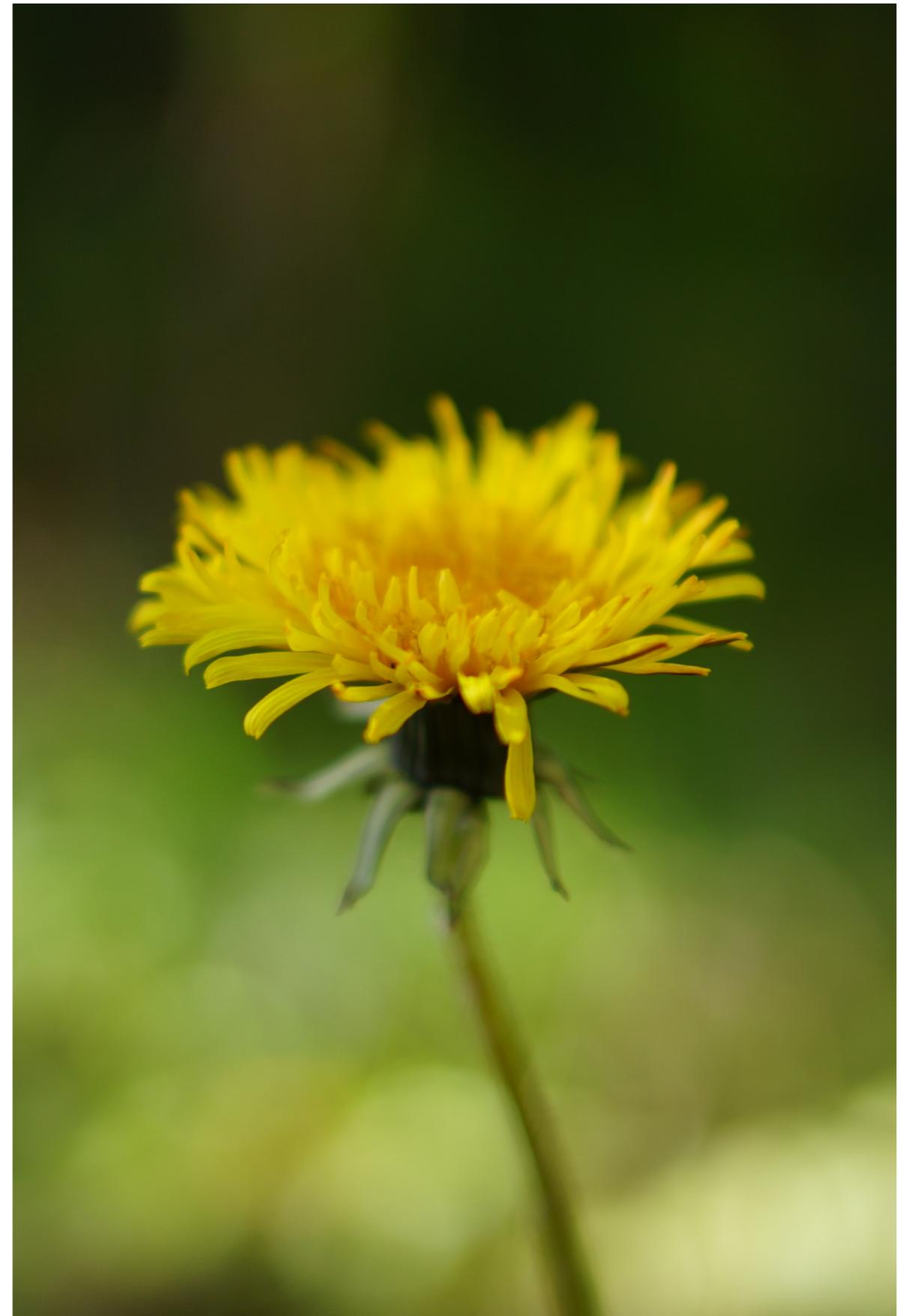
— *Soins sauvages*



La Ronce, Rubus fruticosus, Rosacées



Manifester son énergie vitale



L'Ortie, Urtica dioica, Urticacées

Le Pissenlit, Taraxacum officinale, Astéracées



L'Élixir floral de Pissenlit

Tempérer le feu de la manifestation

- Par une matinée ensoleillée, prenez le temps de vous relier au Pissenlit et vous mettre à l'écoute de sa médecine.
 - Après vous être reliée à votre gratitude :
cueillez ses fleurs et déposez-les délicatement sur la surface d'un saladier rempli d'eau (de source idéalement)
et laissez l'alchimie entre les fleurs, le Soleil et l'Eau opérer toute la matinée.
- Filtrez à l'aide d'une étamine et conservez dans un bocal en y versant 50% de cet élixir et 50% d'alcool à 40°C/60°C.
 - Ceci est l'élixir-mère. Vous pourrez le rediluer selon les principes de l'homéopathie.
 - *Référez-vous au document-racine : [Elixirs floraux](#), pour des explications détaillées sur cette préparation.*

Manifester son énergie vitale

« Cette fleur qui est un soleil devient une voie lactée,
un monde d'astres, après floraison. »

Élisée Reclus
(à propos du Pissenlit)

géographe



Le thé fermenté de Ronce

Fortifier son énergie créatrice

- Récoltez une grosse poignée de jeunes feuilles de Ronce.
- Aspergez-les légèrement d'eau et nouez-les dans un linge.
- Laissez-les fermenter 2 ou 3 jours dans un endroit chaud.
- Sortez-les du linge et préparez-les en infusion.
- Savourez le parfum mûré développé avec la fermentation,

Le macérât de bourgeons de Ronce

Libérer son expression sauvage

- Remplissez un bocal de :
1/3 de glycérine végétale (ou de miel)
1/3 d'alcool à 90°C
1/3 d'eau
- Déposez-y les bourgeons de Ronce à peine cueillis.
- Laissez macérer 1 mois / un cycle lunaire à l'abri de la lumière à température ambiante.
- Filtrez avec une étamine.
- Rendez à la Terre les bourgeons.
- Embouteillez ce macérât-mère dans une bouteille avec une pipette compte-goutte.
- · *Référez-vous au document-racine : Gemmothérapie, pour des explications détaillées sur cette préparation.*



Manifester son énergie vitale

« Pour nous libérer, pour retrouver le pouvoir du-dedans,
le pouvoir de sentir, de guérir, d'aimer, de créer, de donner forme à notre avenir, de changer
nos structures sociales, nous pouvons avoir à nous battre contre nos propres formes de
pensée. Nous pouvons avoir à changer notre territoire intime autant que l'extérieur, et à
nous confronter aux formes d'autorité que nous véhiculons en nous. »

Starhawk

écrivaine, militante écoféministe



L'oxymel d'Ortie

Émanciper son élan de vie

- Remplissez un bocal d'Orties et recouvrez avec $\frac{1}{3}$ de miel et $\frac{2}{3}$ de vinaigre.
- Mélangez jusqu'à ce que le miel ait fondu dans le vinaigre.
- Laissez macérer 1 cycle lunaire / 1 mois à côté d'une source de chaleur tout en mélangeant régulièrement.
- Filtrez.

Manifester son énergie vitale

« Le même fleuve de vie qui court à travers mes veines nuit et jour,
court à travers le monde et danse en pulsations rythmées.

C'est cette même vie qui pousse à travers la poudre de la terre sa joie
en d'innombrables brins d'herbes

et éclate en fougueuses vagues de feuilles et de fleurs.

C'est cette même vie que balancent flux et reflux
dans l'océan-berceau de la naissance et de la mort.

Je sens mes membres glorifiés au toucher de cette vie universelle.

Et je m'enorgueillis, car le grand battement de la vie des âges,
c'est dans mon sang qu'il danse en ce moment. »

Rabindranath Tagore

compositeur, écrivain, dramaturge, peintre et philosophe



Prenez soin de vous et des êtres vivants qui vous entourent