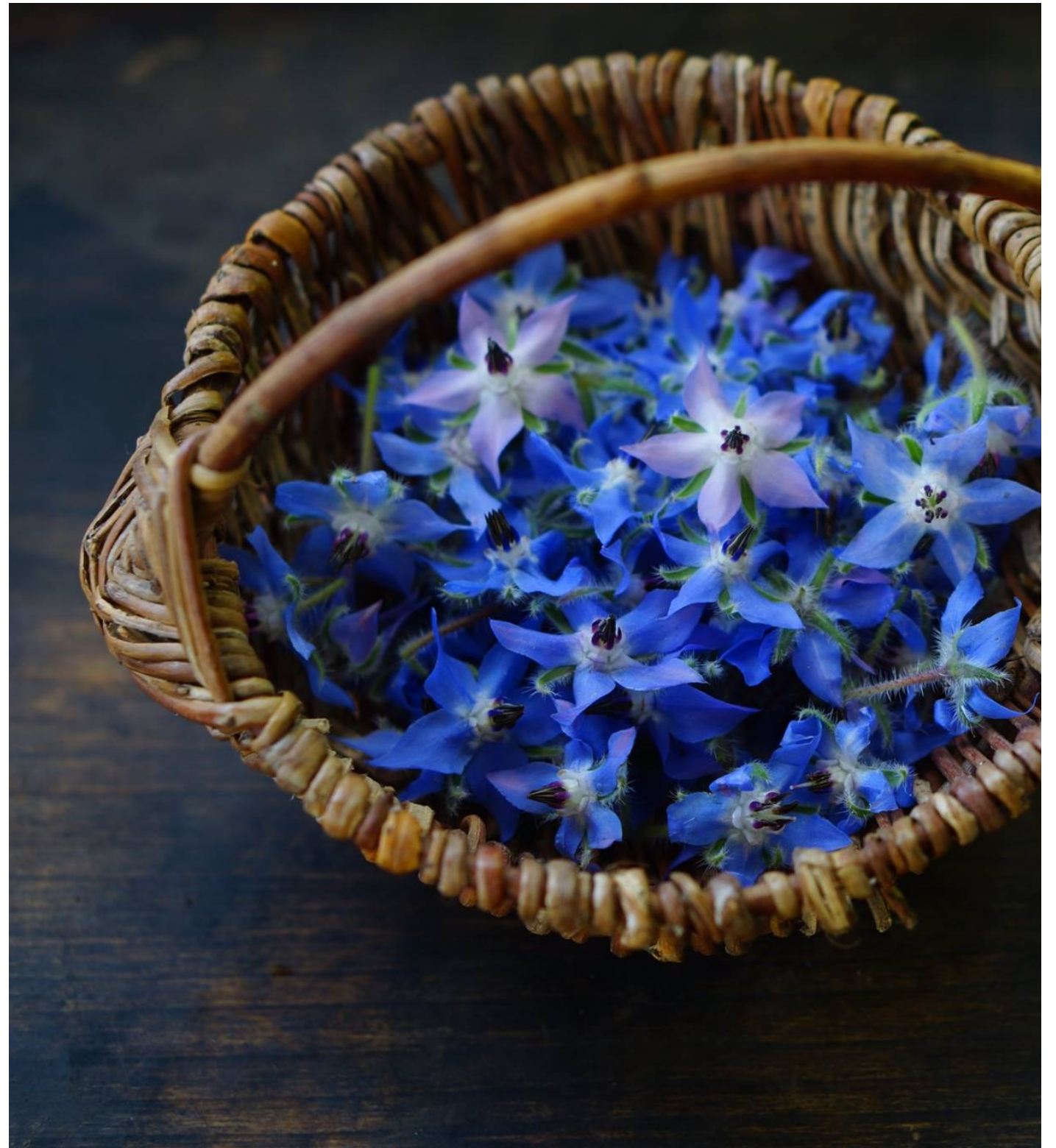


Canaliser le feu de la colère

avec la Bourrache,
l'Aloe vera et le Tussilage

— *Soins sauvages*



Le Tussilage, Tussilago farfara, Astéracées



L'Aloe vera, Aloe vera, Aloécacées

La Bourrache, Borago officinalis, Boraginacées

Canaliser le Feu de la colère

« Que mon cœur s'ouvre,
Que mon esprit s'éveille,
Que mon regard s'éclaircisse,
Que mes oreilles s'aiguisent,
Que mon cœur soit fort et lumineux. »

Paroles issues du Rig-Véda



Les pochons de massage réconfortants à la Bourrache et à l'Avoine

S'offrir un temps de pause régénérant pour
laisser ses émotions remonter à la surface

- Dans un tissu fin, déposez 3 CS de flocons d'Avoine et 1 grosse poignée de fleurs fraîches de Bourrache. · Refermez votre pochon à l'aide d'une ficelle.
- Ce pochon, à appliquer sur les zones de tensions du corps, en laissant couler le lait d'Avoine infusé des propriétés émoullientes de la Bourrache, peut être utilisé de plusieurs façons :
 - Dans un bain chaud.
 - Chauffé dans un panier vapeur et appliqué sur le corps.
 - Cuit dans du lait d'Avoine jusqu'à absorption totale de celui-ci et appliqué sur le corps.

Canaliser le Feu de la colère

« Dans le yoga, l'audace est de s'accorder au souffle, à l'espace du cœur,
sans violence, sans intention de (se) nuire. »

Colette Poggi dans son livre *Asana*
philosophe, indianiste, sanskritiste



Le ghee de Bourrache

Tempérer l'excès de Feu et écouter le langage du corps

- Mettez à fondre du beurre non salé de la meilleure qualité possible dans une casserole à fond épais et à feu très doux.
- Laissez la mousse monter puis se changer en croûte translucide jusqu'à ce que le beurre se soit complètement clarifié, c'est-à-dire qu'il soit aussi transparent que l'eau.
- A ce moment là, rajoutez la Bourrache et, si vous le souhaitez, une autre plante aromatique de votre choix pour parfumer le ghee (avec la Bourrache j'aime rajouter la Rose).
- Laissez infuser 1h avant de filtrer.
- Ce beurre clarifié se conserve bien à l'abri de la lumière pendant au moins 2 ans.



Le gel apaisant à l'Aloe vera et à la Bourrache

Cicatriser ses blessures

- Coupez avec grand soin et respect une feuille d'Aloe vera et prélevez sa pulpe.
- Placez la pulpe dans un mixeur avec des fleurs de Bourrache dont vous aurez retiré les sépales poilus.
- Mixez le tout.
- Ce gel se conservera au maximum 3 jours au réfrigérateur dans un récipient en verre avec un couvercle hermétique.

Canaliser le Feu de la colère

« Les rivières, les mers, les montagnes, les plaines, [...]

Les étoiles sont là, les planètes

Le soleil et la lune

Là se trouvent aussi les deux puissances cosmiques de création et de dissolution

Tous les éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther

Oui, en vérité ici, dans ton corps, toutes choses sont encloses.

Celui seul qui sait est un vrai yogin. »

Paroles issues de la Siva-Samhita II

Eau lustrale

Se purifier de ce qui fait barrage à son éclosion

- Récoltez les plantes médicinales qui vous attirent et qui symbolisent vos intentions de purification.
- Placez-les à la surface d'un saladier en verre rempli d'Eau de source.
- Laissez infuser une nuit sous la Lune et une journée au Soleil.
- Lavez-vous avec cette Eau lustrale en visualisant ce que vous souhaitez fluidifier avant votre éclosion printanière.



Canaliser le Feu de la colère

« Les rivières, les mers, les montagnes, les plaines, [...]

Les étoiles sont là, les planètes

Le soleil et la lune

Là se trouvent aussi les deux puissances cosmiques de création et de dissolution

Tous les éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther

Oui, en vérité ici, dans ton corps, toutes choses sont encloses.

Celui seul qui sait est un vrai yogin. »

Paroles issues du Rig-Véda

Le miel de Tussilage

Exprimer ses besoins avec la fluidité de l'Eau de source

- Récoltez les fleurs de Tussilage avec soin.
- Laissez sécher légèrement les fleurs pendant 48h.
- Placez-les dans un bocal et faites couler le miel dessus (le miel d'Acacia est idéal car c'est un miel qui reste liquide)
- Laissez macérer à température ambiante dans un endroit à l'abri de la lumière.
- Mélangez de temps en temps · Dégustez après un cycle lunaire / 1 mois · A déguster dans les 3 mois

Moon Milk de Tussilage

- Faites couler une cuillère à café de miel de Tussilage avec ses fleurs dans un verre de lait (végétal ou animal) chaud. ·
- OU Faites infuser des fleurs de Tussilage dans du lait chaud.





Prenez soin de vous