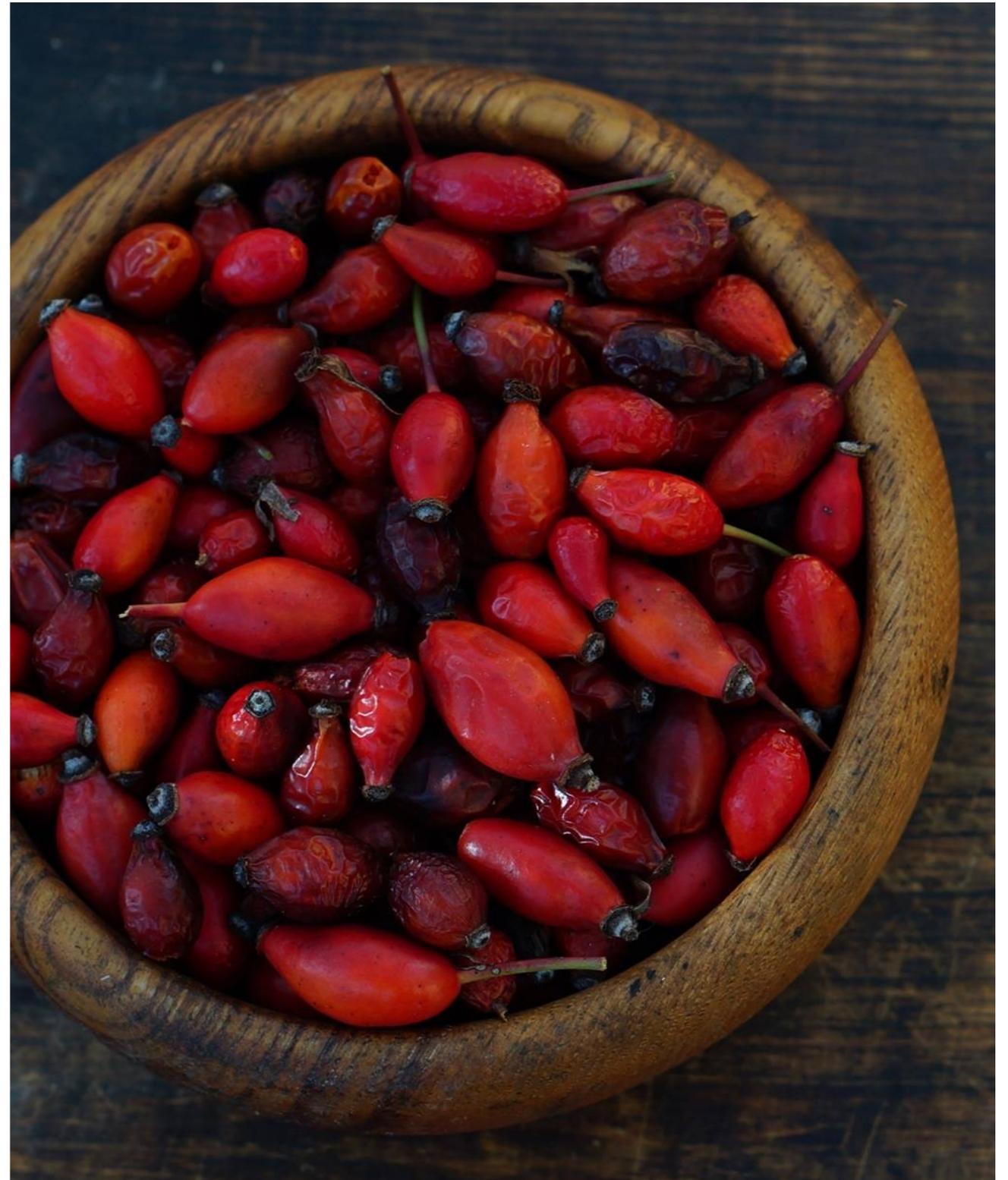


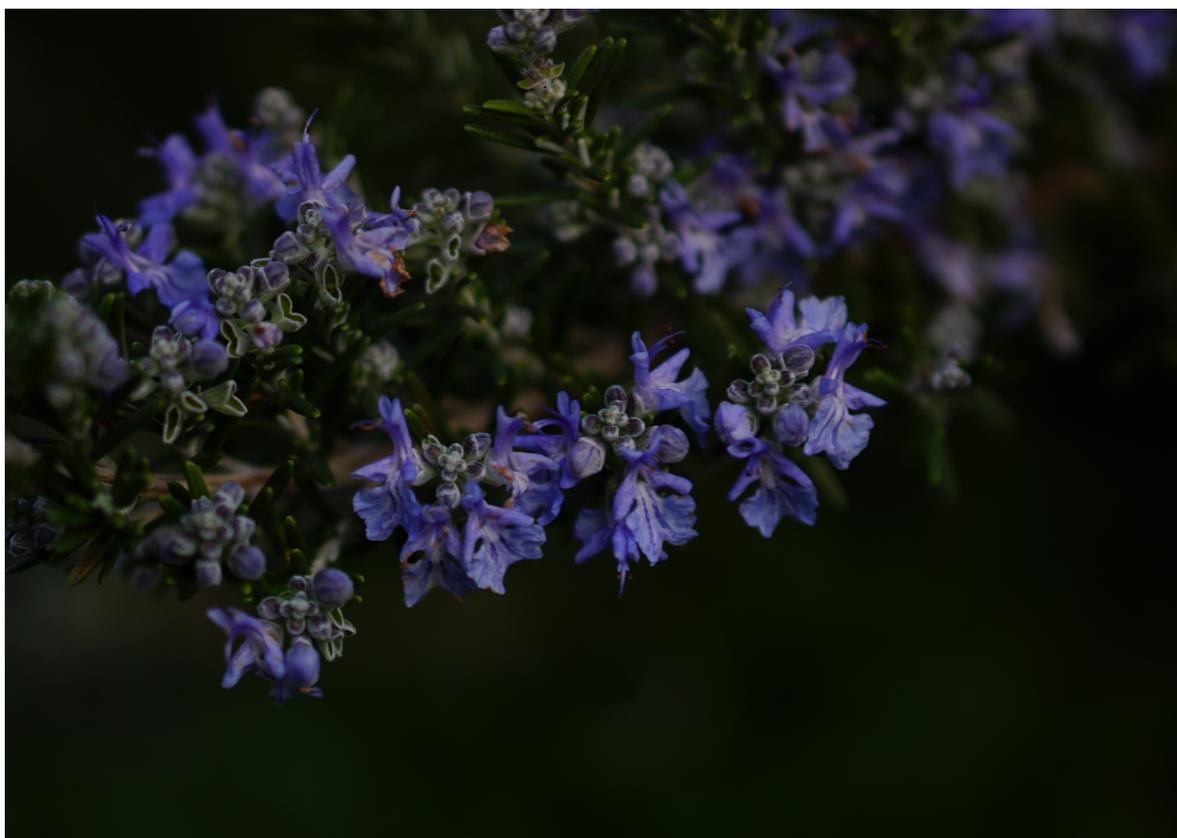
# S'emmitoufler dans dans l'hiver

avec le Rosier sauvage,  
le Romarin  
et le Saule

— *soins rituels sauvages*



*Le Romarin, Salvia rosmarinus, Lamiacées*



*Le Saule blanc, Salix alba, Salicacées*

*L'Églantier, Rosa canina, Rosacées*

## S'emmitoufler dans l'hiver

---

« L'amour est l'ultime signification de tout ce qui nous entoure. Ce n'est pas un simple sentiment, c'est la vérité, c'est la joie qui est à l'origine de toute création. »

Rabindranàth Tagore

compositeur, écrivain, dramaturge, peintre et philosophe



## Infusion à froid de cynorrhodons

- Récoltez avec soin des **cynorrhodons blets** et laissez macérer 2 belles poignées dans **700ml d'eau** à température ambiante (ou dans une eau légèrement chauffée à 30°C) pendant une nuit.
  - Filtrez avec une étamine fine et dégustez.
- Retrouvez [ma vidéo de la confection de l'infusion ici](#)



## Eau de Cologne de Romarin et citrons

· Dans un bocal, faites macérer 50cl d'alcool à 40°C + l'écorce d'1 citron + 7 petites branches de Romarin bien fleuri

ou bien 30cl d'alcool à 40°C + 20cl d'hydrolat de Romarin + l'écorce d'1 citron + 7 petites branches de Romarin bien fleuri

· Laissez macérer à température ambiante, à l'abri de la lumière pendant 3 semaines. Filtrez.

· Cette eau de Cologne se conserve au moins 2 ans, à l'abri de la lumière.

## S'emmitoufler dans l'hiver

---

« Crois à l'amour, même s'il est une source de douleur. Ne ferme pas ton coeur. (...)

Le lotus préfère s'épanouir au soleil et mourir, plutôt que de vivre en bouton un éternel hiver. »

Rabindranàth Tagore

compositeur, écrivain, dramaturge, peintre et philosophe



## Bain de Romarin et de citrons

- Préparez une infusion concentrée de Romarin.
- Pendant ce temps, faites couler un bain en plaçant dedans des branches de Romarin en fleurs et des citrons bio.
- Rajoutez l'infusion concentrée.
- Savourez.

## S'emmitoufler dans l'hiver

---

« Il restera de toi ce que tu as donné

(...)

Ce que tu as donné, en d'autres fleurira.

Il restera de toi ce que tu as offert

Entre les bras ouverts un matin au soleil.

(...)

Il restera de toi ce que tu as semé

Que tu as partagé aux mendiants du bonheur.

Ce que tu as semé, en d'autres germera. »

Simone Weil

philosophe humaniste française



## Infusion de Romarin

- Versez **1 poignée de Romarin** dans **500ml d'eau froide** dans une casserole et couvrez.
- Faites chauffer à feu très doux, en vous assurant que le liquide ne rentre jamais en ébullition.
  - Arrêtez le feu lorsque l'eau commence à peine à frémir.
  - Laissez infuser 4 min, toujours à couvert.
  - Filtrez et pressez la plante.
  - Dégustez.



## Décoction de Saule blanc

- Récoltez soigneusement des jeunes rameaux de l'année d'un Saule blanc et coupez-les en petits morceaux.  
Si vous récoltez des rameaux plus vieux, prélevez l'écorce et coupez-la en petits morceaux.
- Versez 1 petite poignée de morceaux d'écorce et dans 500ml d'eau froide dans une casserole et couvrez.
  - Faites chauffer jusqu'à ce que l'eau frémisses.
  - Laissez frémir 5 min, toujours à couvert puis coupez le feu.
  - Toujours à couvert, infusez encore 5 min.
  - Filtrez et pressez la plante.
  - Dégustez.

## S'emmitoufler dans l'hiver

---

« Lorsque nous regardons dans la formation de notre propre corps, nous voyons la Terre Mère à l'intérieur de nous. Ainsi, l'univers entier est à l'intérieur de nous également. Dès que nous parvenons à cette vision de l'inter-être, nous sommes en mesure d'établir une véritable communication, une véritable communion avec la Terre. Ceci est la plus haute forme de prière qui soit.

Exprimer notre profond respect pour la Terre ne signifie pas la déifier ou croire qu'elle est plus sacrée que nous. C'est l'aimer, prendre soin d'elle et prendre refuge en elle. Lorsque nous souffrons, la Terre nous embrasse, nous accepte et restaure notre énergie, nous redonnant force et stabilité. Le soulagement que nous recherchons se trouve juste sous nos pieds et tout autour de nous. En prendre conscience pourra guérir une grande partie de notre souffrance. Si nous comprenons notre lien et notre relation profonds avec la Terre, nous aurons assez d'amour, de force et d'éveil pour prendre soin de nous-mêmes et de la Terre et, tous deux, nous pourrons ainsi prospérer. »

Thich Nhat Hanh

moine bouddhiste et militant pour la paix



*Prenez soin de vous et des vivant.e.s autour de vous*