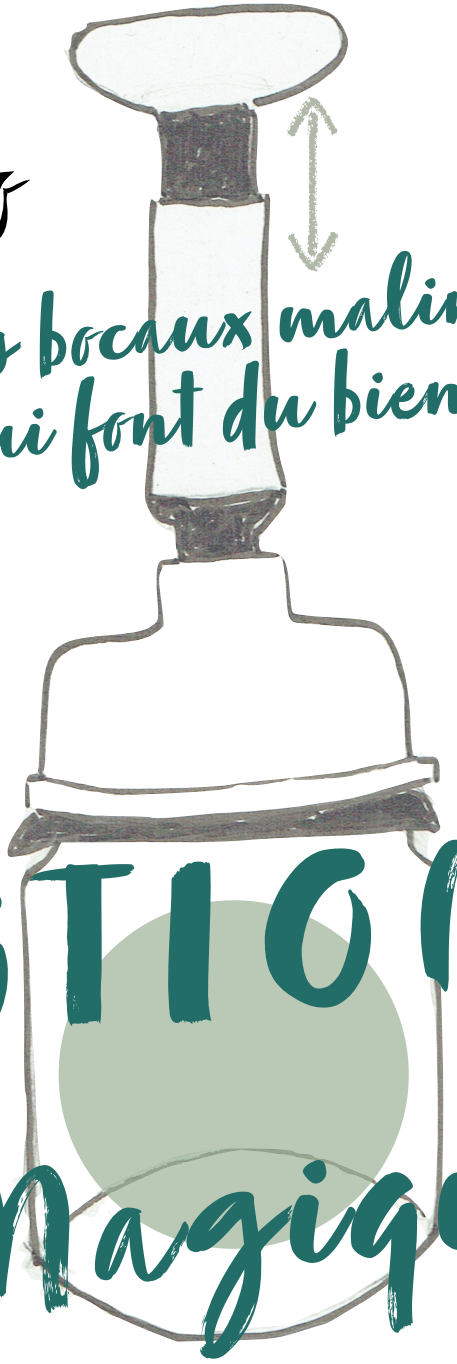
CréaBoco

à faire soi-même

Des bocaux malins qui font du biens



POTIONS Magiques

Des idées originales et (ré)créatives

LIVRET DE PRÉPARATION

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO

POTIONS Magiques

Pour le corps, l'esprit,
la bonne humeur
et la maison

SOMMAIRE

Bain de pied & gommage sel à la lavande	4 5
Macérât huileux	6 - 7
Baume cire d'abeille & carotte	8 - 9
Rhum arrangé	10 - 11
Golden & moon milk	12 -13
Vinaigre des 4 voleurs	14 -15
Bocal de gratitude	16 - 17
Gri gri pour la maison	18 - 19
Poupée Bocdouce	20 - 21
Oxymel	22 - 23

BAIN DE PIED & GOMMAGE

Pour se relaxer et des pieds tout doux!

- Remplissez un bocal de 50 cl de vinaigre d'alcool, de quelques cuillères à soupe de gros sel et de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (pour ses vertus relaxantes) ou d'arbre à thé (pour ses vertus antifongiques).
- Dans un petit bocal à côté, mettez du sucre très fin ou du sel de table.

Préparer une étiquette avec les instructions :

- Ajoute le contenu de la bouteille à une bassine d'eau chaude
- Plonges-y les pieds pendant 10 à 15 min et détends-toi
- Rince et savonne tes pieds
- Utilise le sucre du petit bocal pour masser tes pieds et ainsi les gommer.
- Rince et admire tes pieds tout doux

UN SEL À LA LAVANDE

pour un bain relaxant

Remplissez un bocal en verre de gros sel de mer, de fleurs séchées (ici des fleurs de trèfles rouges, mais laissez courir votre imagination : camomille, lavande, marguerites, etc fraîches à faire sécher quelques jours sur un radiateur chaud) en morceaux et entières et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande (relaxant naturel). Mélangez bien et décorez le pot.

MACÉRAT HUILEUX DE PÂQUERETTES

Huile de massage réparatrice apaisante, raffermissante et décongestionnante

Des pâquerettes : fraichement cueillies, sans la tige.
De l'huile de tournesol bio (ou autre, de préférence neutre en odeur et peu sensible a l'oxydation)

De la vitamine E : facultative. Anti-Oxydante, permet de conserver le macérât plus longtemps. Compter 4 gouttes pour 100 ml.

D'autres végétaux possibles :
- **Carotte :** protection, élasticité, bronzage)
- **Fleur de pissenlit** (maux musculaires, peaux sèches et gercées),
- **Sauge** (soin de la peau et cheveux, anti-transpirant,
- **Mélisse** (massage décontractant et contre les nausées.

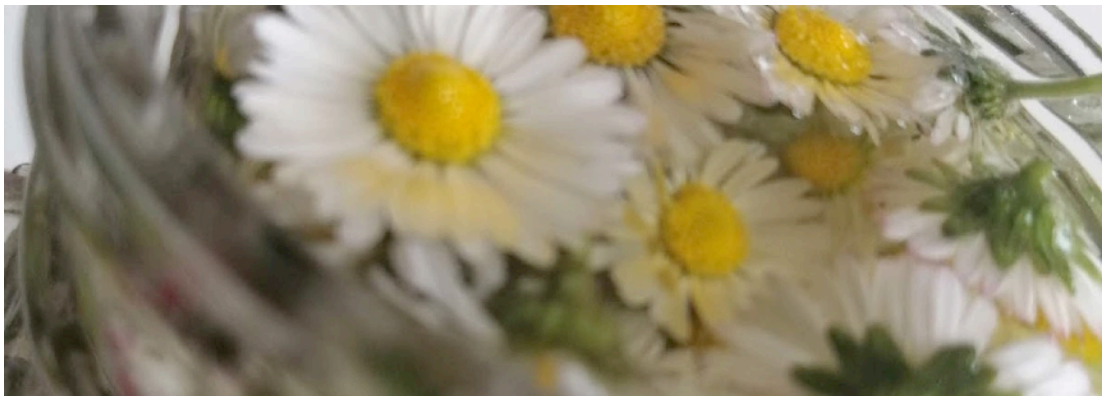
- Sécher les pâquerettes 1 à 2 jours au soleil, ou au four à température minimale (40-50°C), jusqu'à ce qu'elles soient légèrement desséchées (possible d'utiliser les fleurs fraîches non humides).

- Placer les pâquerettes dans le bocal. Recouvrez les d'huile de tournesol : il faut que l'huile arrive juste au-dessus des pâquerettes et les recouvre complètement. Fermer le bocal et le mettre sous-vide.

- Laisser macérer pendant 5 semaines, au soleil de préférence. Secouer de temps en temps.

- Filtrer-le macérât huileux de pâquerettes à travers un filtre café, en pressant bien les fleurs.

- Le concentré le plus important se trouve dans les fleurs (Sous-vide pour une plus longue conservation).



BAUME
CIRE D'ABEILLE & CAROTTE

Protège la peau et son élasticité, favorise le bronzage et sa conservation hydratante, nourrissante, anti-inflammatoire et cicatrisante.

Quantités pourde 100 gr :

- 90 gr de macérât huileux de carotte (huile infusée)
- 10 gr de cire d'abeille jaune et non raffinée
- 10 gouttes de vitamines E (conservateur pour le produit et pour la peau, facultatif, si vous en avez déjà mis dans la préparation du macérât.

Préparation du baume

- Dans un bocal au bain-marie, à feu doux, faites fondre la cire d'abeille dans l'huile.

- Puis, hors du feu, ajouter les gouttes de vitamines E, fermer le couvercle et mélangez bien (se garde plusieurs mois sous vide).

- Si vous voulez faire un baume à lèvres, de consistance plus dur, il faut que le pourcentage de cire soit supérieur.

RHUMS PARFUMÉS

Mangue citron / Pina colada banane

Bocal mangue citron :

50 g de mangue séchées finement découpées
30 g d'écorce de citron grossièrement mixé
2 cuillères à soupe de sucre de canne

Bocal Pinacolada banane :

20 g d'ananas séché découpé en fines lamelles
30 g de ruban ou poudre de noix de coco
15 g de bananes séchées
2 cuillères à soupe de sucre de canne

Vous pouvez ajouter dans chacune des préparations des épices selon votre convenance: cannelle, gingembre, vanille, Clou de girofle ..

Préparation des Rhums parfumés

- Verser 70 cl de rhum blanc dans le bocal et mélanger. Laissez macérer 2 semaines sous-vide.
- Filtrez. Dégustation : en ti'punch, avec 1/4 de citron vert et un trait de sirop de sucre de canne, ou dans tous les cocktails à base de rhum : planteur, mojito, piña colada...
- Extra pour parfumer les desserts : salades de fruits, cannelés, bananes flambées, babas...

Cette préparation **fonctionne aussi en Kit SOS** mélange pour rhum arrangé à faire soi-même ou pour faire un cadeau.

Mettre les ingrédients dans le bocal avec un message qui explique comment le préparer et le déguster.

GOLDEN MILK

De nombreuses bonnes raisons de réaliser et de se délecter de ce remède ancestral

anti-inflammatoire, antioxydant, analgésique, antiseptique, stimulation du système immunitaire, purification de la peau, régulation du métabolisme, stimule le fonctionnement du foie, digestion améliorée...

- **1 tasse de lait (idéalement du lait végétal)**
- **1 cuillère à café d'huile de coco**
- **1 cuillère à café de miel**
- **1/2 cuillère à café de curcuma**
- **1/2 cuillère à café de cannelle en poudre**
- **1 pincée de muscade en poudre**
- **2 pincées de cardamome en poudre**
- **2 pincées de gingembre**
- **1 pincée de poivre noir**
- **(Option: sucre vanillé, safran)**

Préparation du Golden milk

- Mettre tous les ingrédients dans un bocal, sauf le miel.
- Faire chauffer le lait, le verser dans le bocal et mettre sous-vide.
- Laisser refroidir et sucrer avec du miel avant de déguster !

VINAIGRE DES 4 VOLEURS

Il y a longtemps une terrible épidémie de peste sévit à Toulouse. La population, incapable de résister à la peste, fut décimée. Des voleurs qui pillaient les mourants n'avaient pas l'air de craindre particulièrement la terrible maladie.
pris sur le fait, ils furent arrêtés.

Alors, pour avoir la vie sauve et échapper au bûcher, ils promirent de dévoiler leur secret. La vie contre la formule protégeant de la peste.

- **1 litre de vinaigre de cidre**
- **20 g d'absinthe**
- **5 g d'acore odorant**
- **10 g d'ail frais**
- **3 g de cristaux de camphre**
- **5 g de cannelle en poudre**
- **3 g de girofle**
- **20 g de lavande**
- **10 g de menthe**
- **4 g de muscade en poudre**
- **16 g de romarin**
- **16 g de sauge**
- **20 g de thym**

Préparation du vinaigre des 4 voleurs

- Mettre tous les ingrédients dans un grand bocal, verser le vinaigre de cidre, fermer le bocal sous vide, mélanger et laisser macérer au soleil pendant 12 jours.
- À l'issue de ce temps, passer la solution en pressant bien les herbes afin d'en extraire le maximum de macérât.
- Ensuite, filtrer puis ajouter les cristaux de camphre.
- Secouer énergiquement la solution et laisser reposer jusqu'à dissolution des cristaux de camphre (garder à l'abri de la lumière).

BOCAL DE GRATITUDE

De pensées positives
Des grands bonheurs
Des bons souvenirs, des kifs
Des inspirations, envies, rèves .....

Le bocal de pensées positives est une activité de pleine conscience aux vertus surprenantes très facile à mettre en place et à pratiquer.

La pleine conscience peut nous aider à reconnaître et à gérer nos émotions, nos pensées et leurs comportements.

La pleine conscience est tout simplement le fait de vivre le moment présent sans se préoccuper du futur ou du passé.

La gratitude !
Apprendre à être reconnaissants peut aider à apprécier le moment présent et être reconnaissant pour chaque nouveau jour s'offrant à nous.

Créer votre propre bocal de gratitude et écrivez les choses pour lesquelles vous exprimez de la gratitude.

Instaurer cette routine dans votre vie en faisant cela tous les matins avant de commencer votre journée.

GRI GRI POUR LA MAISON

ou pour quelqu'un

Ce **gri gri porte bonheur** à fabriquer est réalisé avec des dessins, symboles et petits objets qui ont une valeur affective pour les lieux et les personnes à qui il est destiné.

Le grigri est un condenseur de fluide émotionnel et sidéral soutenu de l'intention de celui qui la crée et par la volonté de celui pour qui il a été fait. Il repose sur des symboles et la formation d'idées-formes inspirées, heureuse et créative.

Voir aussi l'édition spéciale « talisman de protection »

Comment faire ?

Prendre un motif géométrique déjà connu ou faites appelle à votre inspiration personnelle ou les deux.

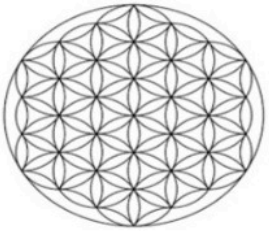
Exemple: dessiner et/ou colorier un mandala, un dessin, écrire des voeux ..

Efforcez vous de rester présent à vous-même avec une attention positive et une intention bienveillante.

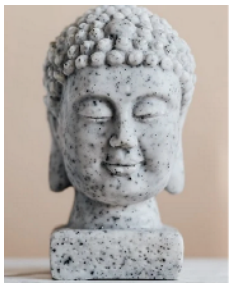
Installer dans un bocal votre image où création, composant un bel univers décoratif: sable, mousse, coquillages, galets, boutons, jouets miniatures, petits papiers, etc..

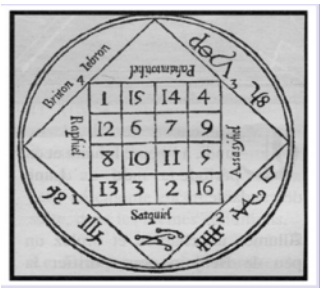
IOHREI
Mandala de protection.

Arbre de Vie



Fleur de Vie





POUPÉE BOCDOUCE

La poupée Bocdouce ou poupée dans un bocal qui vous veut du bien est une poupée représentant une personne pour lui jeter des sorts pleins de bons sentiments.

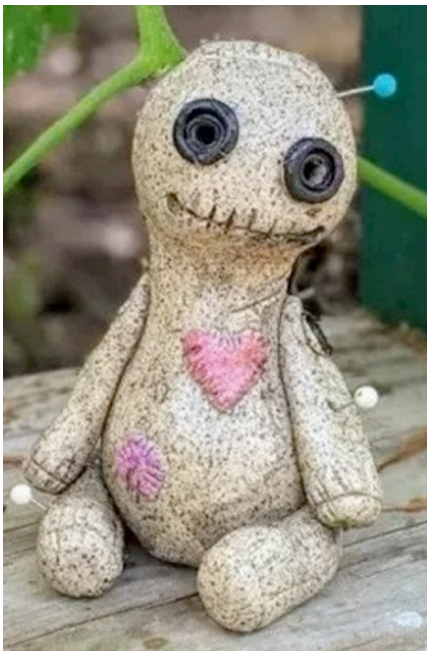
Utiliser cette poupée pour provoquer des changements positifs dans sa propre vie ou demander d'excellentes choses pour autrui. (amour, santé, chance, prospérité, fertilité, protection, guérison, succès).

Réaliser une poupée:

Avec une photo imprimée et découpée de la personne concernée, la coudre sur du tissu, doubler le tissu et garnissez l'espace ainsi créé avec de la bourre en feutrine ou avec de la ficelle.

Réaliser ou faites réaliser des poupées personalisées au crochet à l'effigie de ceux que vous aimez

Concentrez-vous sur vos désirs.
Le but d'une poupée vaudou est de favoriser la méditation et la concentration.
Par conséquent, en tenant la votre, pensez fortement aux effets que vous désirez produire.



Choisir les éléments positifs à apporter, piquer la poupée avec l'aiguille appropriée aux endroits concernés par les changements, la tête: le savoir.
La gorge: l'expression, Le cœur: les émotions, etc.

Voici les différentes couleurs et les éléments qu'elle symbolise:

- **le jaune : la réussite,**
- le vert : l'argent,
- le blanc : la guérison,
- le rouge : le pouvoir,
- le violet : la spiritualité,
- le bleu : l'amour,
- le noir : repousse l'énergie négative.

Mettre la poupée dans un bocal sous vide et dessiner, coller pleins de petits coeurs et de mots doux.

OXYMEL

Employé en médecine populaire depuis la Grèce antique.

L'oxymel est une préparation qui, selon les plantes médicinales choisies, peut servir contre les affections respiratoires ainsi qu'aider à la digestion.

Il permettra de se rétablir plus vite ou se détoxiquer.

Digestion : mélisse, sauge, achillée, millefeuille

L'association de ses 3 plantes donnera à cette potion des vertus digestives

Grippe, rhume ou d'une bronchite : Pulmonaire - Thym - Plantain

Dans un bocal, ajouter vos herbes aromatiques jusqu'en haut, sans tasser: romarin, sauge, thym, menthe, verveine…

Remplissez 2/3 de vinaigre de cidre et 1/3 de miel, en laissant un peu d'air en haut pour retourner le bocal de temps en temps.

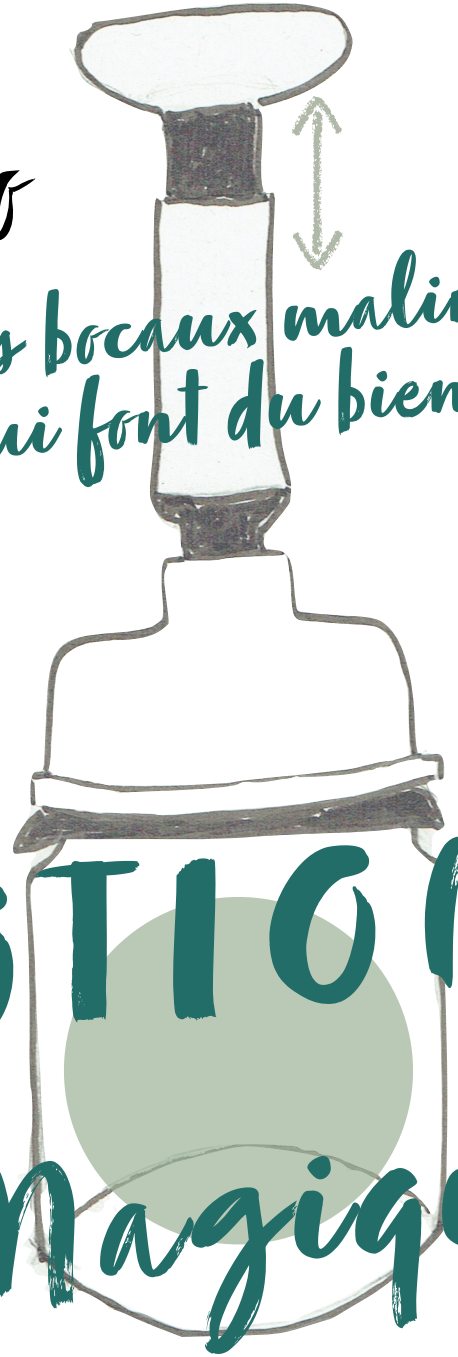
Attendre 3 semaines avant de filtrer

Une cuillère à café d'Oxymel, comme si on prenait un sirop ou dilué dans un peu d'eau tiède, une à quatre fois par jour, quotidiennement ou selon vos besoins.

CréaBoco

à faire soi-même

Des bocaux malins qui font du biens



POTIONS Magiques

Des idées originales et (ré)créatives

LIVRET DE PRÉPARATION

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO