

10 RECETTES BOTANIQUES POUR PRENDRE SOIN DE SOI

PLANTES | RITUELS | CYCLICITÉ



BIENVENUE DANS CE LIVRET

CES RECETTES SONT DES INVITATIONS À LA LENTEUR

Dans notre quotidien qui s'accélère, nous avons oublié quelque chose d'essentiel : notre corps a son propre rythme. Il parle en saisons, en phases, en cycle.

Ces dix recettes sont nées d'une conviction : que prendre soin de soi peut être simple, sensoriel et profondément intégré dans le quotidien.

Tisanes, sirops, baume, chaque préparation devient un rituel.

Prépare-les avec intention. Prends le temps de sentir, de goûter, de t'imprégner des couleurs. C'est là que la magie opère déjà.

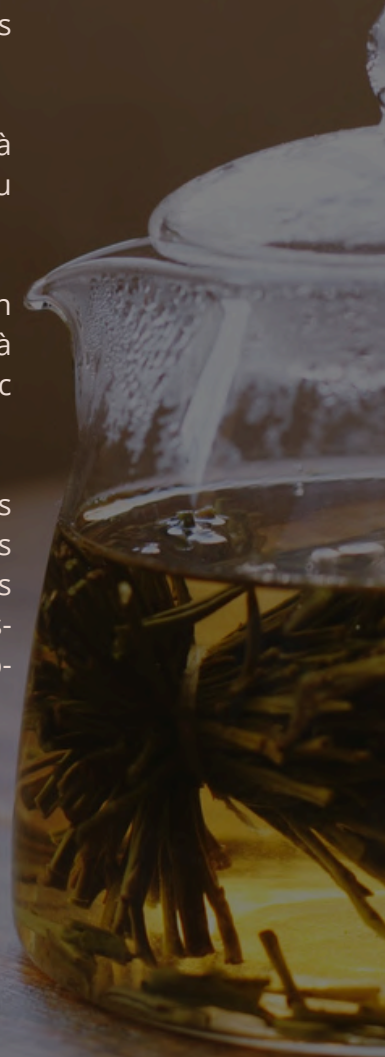
Notes et avertissements concernant les recettes :

Sauf indication contraire, toutes les herbes mentionnées dans les recettes suivantes sont utilisées séchées.

Ces préparations ne visent pas à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

Comme pour toute pratique en phytothérapie, je vous encourage à aborder les nouvelles plantes avec curiosité, respect et discernement.

Prenez toujours le temps de vous renseigner sur leurs propriétés, leurs contre-indications et leurs interactions potentielles, et consultez un professionnel de santé qualifié ou un herboriste expérimenté si nécessaire.



SOMMAIRE

- 01 Lait Doré de l'Aube – anti-inflammatoire
- 02 Élixir d'Amour aux Herbes – cœur & sens
- 03 Sirop de Sureau Épicé – bouclier immunitaire
- 04 Tisane Cœur Optimiste – ancrage & douceur
- 05 Automne en Moi – saison intérieure
- 06 Synergie Sommeil Profond – descente dans la nuit
- 07 Spray au Magnésium – relâcher le corps
- 08 Beurre Fouetté à la Rose – rituel beauté
- 09 Latte Rose Hibiscus & Épices – douceur florale
- 10 Marshmallow Rose & Chocolat – magie végétale



01. LAIT DORÉ DE L'AUBE

Un lait végétal épicé, anti-inflammatoire et réconfortant pour démarrer la journée en douceur, comme un câlin doré offert à ton corps.

[Toutes phases] [Phase lutéale]

INGRÉDIENTS

- Lait végétal (avoine ou amande)— 300 ml
- Curcuma en poudre — 1 c. à café
- Cannelle moulue — ½ c. à café
- Poivre noir fraîchement moulu— 1 pincée
- Gingembre en poudre— 1 pincée
- Miel brut ou sirop d'érable— 1 c. à café
- Cardamome, noix de muscade— optionnel

PRÉPARATION

1. Chauffe le lait végétal à feu doux, sans le faire bouillir.
2. Ajoute le curcuma, la cannelle, le poivre et le gingembre. Fouette bien.
3. Laisse chauffer 2–3 min à feu très doux pour activer les épices.
4. Verse dans ta tasse. Ajoute le miel hors du feu. Saupoudre de cannelle.
5. Tiens ta tasse entre tes paumes. Respire. Bois lentement.

◆ Intention du rituel

Le poivre noir active la curcumine du curcuma, un mariage millénaire. Ce lait est précieux en phase pré-menstruelle pour calmer l'inflammation et offrir chaleur et réconfort à un corps qui se prépare au lâcher-prise.



02. ÉLIXIR D'AMOUR AUX HERBES

Une infusion sensuelle et roborative pour nourrir le cœur, éveiller les sens et célébrer ta féminité, à partager ou à s'offrir en solitaire.

[Phase ovulatoire] [Phase folliculaire]

INGRÉDIENTS

- Pétales de rose séchés (*Rosa damascena*)— 2 c. à soupe
- Hibiscus séché — 1 c. à soupe
- Lavande séchée — 1 c. à café
- Cannelle moulue — ½ c. à café
- Eau filtrée bien chaude (~90°C)— 250 ml
- Miel de rose ou miel brut— 1 c. à café
- Quelques gouttes d'eau de rose— optionnel

PRÉPARATION

1. Mélange les plantes séchées dans une théière. Admire leurs couleurs.
2. Verse l'eau chaude (~90°C) sur les plantes. Couvre et infuse 5 minutes.
3. Filtre doucement. La couleur doit être rouge-rosé profond.
4. Ajoute le miel et l'eau de rose si tu en as. Mélange avec amour.
5. Bois dans ta plus belle tasse. Laisse la rose te rappeler ta propre beauté.

◆ Intention du rituel

La rose est la plante du cœur et de l'amour-propre. L'hibiscus apporte tonique et vitalité. La lavande calme le mental pour laisser place au ressenti. Cet élixir est une déclaration d'amour à soi-même.



03. SIROP DE SUREAU ÉPICÉ

Le sirop de sureau est un classique des remèdes naturels, riche en vitamines, antiviraux naturels et réconfortant comme un câlin. Ta pharmacie dans un pot.

[Toutes phases] [Phase menstruelle]

INGRÉDIENTS

- Baies de sureau séchées— 100 g
- Eau filtrée — 700 ml
- Cannelle — 1 bâton
- Clous de girofle — 4-5
- Gingembre frais râpé ou en poudre— 1 c. à café
- Miel brut cru, non chauffé— 200 g

PRÉPARATION

1. Réunis les baies de sureau, l'eau, la cannelle, le girofle et le gingembre.
2. Porte à frémissement, puis mijote à feu doux 30-40 min jusqu'à réduction de moitié.
3. Laisse tiédir puis filtre en pressant bien les baies.
4. Quand le liquide est tiède (pas chaud), incorpore le miel cru, hors du feu. Mélange.
5. Verse dans un bocal en verre. Conserve 3 mois au réfrigérateur.

◆ Intention du rituel

1 cuillère à soupe par jour en prévention, ou 3-4 fois par jour aux premiers symptômes. Ce sirop est une douceur quotidienne autant qu'un remède.



04. TISANE CŒUR OPTIMISTE

Une tisane pour les moments où le cœur est lourd, où l'on a besoin de douceur et d'ancrage. Les plantes comme compagnes de nos émotions.

[Phase lutéale] [Phase menstruelle]

INGRÉDIENTS

- Verveine citronnée — apaisante & lumineuse— 50gr
- Fleurs de camomille — douce, anti-spasmodique— 50gr
- Pétales de rose — cœur & amour-propre— 30gr
- Aubépine — cœur physique & émotionnel— 30gr
- Tilleul (bractées) — détente profonde— 50gr
- Rondelle de citron frais— optionnel

PRÉPARATION

1. Mélange les herbes dans un grand bocal. Se garde 6 mois à l'abri de la lumière.
2. Pour une tasse : 1 bonne c. à soupe du mélange dans une boule à thé.
3. Verse 250 ml d'eau à 85–90°C. Couvre et infuse 8–10 minutes.
4. Ajoute citron et miel si souhaité.
5. Installe-toi confortablement. Respire.

◆ Intention du rituel

Cette tisane est précieuse dans les saisons intérieures d'automne et d'hiver, les phases prémenstruelle et menstruelle. Elle dit à ton système nerveux : tu peux te poser. Tu es en sécurité. Tout va bien. Tu peux aussi ajouter de la Mélisse fraîche si tu en as.



05. AUTOMNE EN MOI

Une infusion chaude, épicée et enveloppante pour honorer le repli vers l'intérieur, la phase lutéale comme une forêt en automne, brûlante et sage.

[Phase lutéale]

INGRÉDIENTS

- Rooibos nature (sans caféine)— 2 c. à soupe
- Cannelle concassée ou en bâton— 1 c. à soupe
- Cardamome moulue — 1 c. à café
- Gingembre séché — 1 c. à café
- Framboises séchées ou églantines— 1 c. à café
- Eau filtrée bouillante— 300 ml
- Lait de coco, miel, étoile de badiane— optionnel

PRÉPARATION

1. Mélange toutes les plantes dans une théière.
2. Mets les épices dans une petite casserole avec de l'eau. Couvre et infuse 10 minutes pendant l'ébullition. Laisse reposer hors du feu 5 minutes.
2. Verse l'eau sur les plantes. Couvre et infuse 10 minutes.
3. Filtre. Pour une version chai, ajoute 50 ml de lait de coco chaud.
4. Sucre légèrement avec du miel ou sucre de canne brut. Savoure lentement.

◆ Intention du rituel

Le rooibos est naturellement sans caféine, parfait pour le soir ou les phases où le corps demande de ralentir. Les épices réchauffent le centre et invitent à se lover dans sa propre profondeur. Une célébration de la saison intérieure Automne.



06. SYNERGIE SOMMEIL PROFOND

Un mélange d'huiles essentielles pour un rituel du soir qui guide ton corps et ton esprit vers un sommeil réparateur et doux comme une nuit d'hiver.

[Phase menstruelle] [Phase lutéale] [Toutes phases]

INGRÉDIENTS

Pour le diffuseur :

- HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)— 3 gouttes
- HE Camomille romaine— 2 gouttes
- HE Vétiver (ancrage profond)— 1 goutte

Roll-on poignets & nuque :

- Huile végétale d'Olive — 10 ml
- HE Lavande vraie — 4 gouttes
- HE Petit grain bigarade— 3 gouttes
- HE Vétiver ou Santal— 2 gouttes

PRÉPARATION

1. 30 min avant de dormir, allume le diffuseur avec la synergie. Tamise les lumières.
2. Prépare ton roll-on : verse l'huile d'olive, ajoute les HE.
3. Applique le roll-on sur tes poignets, ta nuque et tes tempes. Masse lentement.
4. Pose tes deux mains sur ton ventre. Prends 5 respirations profondes, yeux fermés.

◆ Intention du rituel

Le Vétiver est l'une des huiles les plus enracinantes qui soit, elle aide à descendre dans son corps, à lâcher le mental. Le Petit Grain Bigarade régule le système nerveux autonome. Cette synergie dit à ton corps : la journée est finie. Tu peux te déposer.



07. SPRAY AU MAGNÉSIUM

Le magnésium transdermal est l'un des remèdes les plus efficaces et sous-estimés. Appliqué sur la peau, il entre directement dans la circulation.

[Phase menstruelle] [Phase lutéale]

INGRÉDIENTS

- Eau distillée ou eau de source— 100 ml
- Chlorure de magnésium (flocons)— 50 g
- Glycérine végétal - 30g - optionnel
- HE Lavande (apaisante) — optionnel— 5 gouttes
- HE Marjolaine (anti-crampes) — optionnel— 3 gouttes
- Flacon spray en verre 150 ml— 1

PRÉPARATION

1. Chauffe légèrement l'eau pour faciliter la dissolution du magnésium.
2. Verse les paillettes dans l'eau. Mélange jusqu'à dissolution complète. Laisse refroidir à température ambiante.
3. Si tu veux mettre des huiles essentielles, ajoute-les d'abord à la glycérine, mélange bien puis ajoute l'eau + magnésium. Mélange.
4. Transvase dans ton flacon spray. Étiquette et date. Conserve 3-6 mois.
5. Secoue bien avant chaque utilisation. Applique 5-10 sprays sur le bas-ventre, les cuisses ou les pieds. Masse doucement.

◆ Intention du rituel

Le magnésium est précieux en phases lutéale et menstruelle : il détend les muscles, soulage les crampes, réduit l'irritabilité et favorise le sommeil. Son effet est souvent spectaculaire dès les premières utilisations.



08. BEURRE FOUETTÉ À LA ROSE

Un soin corps sensoriel, velours sur la peau. La Rose pour le cœur, l'Ylang-Ylang pour la détente, le beurre de karité pour la protection : un vrai rituel de beauté réconfortant.

[Toutes phases] [Phase ovulatoire] [Phase lutéale]

INGRÉDIENTS

- Beurre de karité brut non raffiné— 100 g
- Huile de rose musquée (régénérante)— 2 c. à soupe
- Huile de jojoba (légère, pénétrante)— 1 c. à soupe
- HE Rose de Damas ou Géranium rosat— 8 gouttes
- HE Ylang-ylang (sensualité, joie)— 5 gouttes
- 1 c. à café poudre de pétales de rose— optionnel

PRÉPARATION

1. Place le beurre de karité au bain marie jusqu'à ce qu'il fonde.
2. Ajoute les huiles végétales. Mets le tout au réfrigérateur pendant 1H.
3. Fouette le mélange au batteur électrique 2-3 minutes jusqu'à obtenir une texture aérienne.
3. Intègre les huiles essentielles et la poudre de rose. Un dernier coup de fouet.
5. Transvase dans un pot en verre. Conserve 6 mois à l'abri de la chaleur.

◆ Intention du rituel

L'Ylang-Ylang et la Rose éveillent le rapport sensuel au corps, à sa beauté, à sa propre peau. Applique ce beurre après le bain comme un acte d'amour : lentement, avec présence, en remerciant ton corps pour ce qu'il fait chaque jour.



09. LATTE ROSE HIBISCUS & ÉPICES

Un latte végétal délicat, rose poudré et chaud comme une étreinte. La rose pour le cœur, l'hibiscus pour la vitalité, les épices pour l'éveil, une tasse de sensualité pure.

[Phase folliculaire] [Phase ovulatoire] [Toutes phases]

INGRÉDIENTS

- Lait végétal d'avoine ou d'amande— 300 ml
- Hibiscus séché — 1 c. à soupe
- Pétales de rose séchés— 1 c. à café
- Cardamome moulue — ½ c. à café
- Cannelle moulue — ¼ c. à café
- Gingembre en poudre— 1 pincée
- Poivre rose moulu (optionnel)— 1 pincée
- Miel brut ou sirop d'agave— 1 c. à café - optionnel
- 1 c. à café d'eau de rose— optionnel

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, chauffe 100 ml d'eau avec l'hibiscus et les pétales de rose. Frémis 5 min puis filtre. Réserve dans une tasse.
2. Dans la même casserole, chauffe le lait végétal avec la cardamome, la cannelle et le gingembre à feu très doux. Filtre. Tu peux faire une belle mousse en le passant au mousser.
3. Mélange le concentré de fleurs avec le lait épicé chaud. Sucre si tu en as envie.

◆ Intention du rituel

Ce latte est une célébration de la féminité et de la beauté du vivant. La couleur rose naturelle est produite uniquement par les fleurs — aucun colorant. Bois-le comme une déclaration : tu mérites des choses belles, simples et vraies.



10. MARSHMALLOW ROSE & CHOCOLAT

Un remède-douceur qui prend soin du ventre autant que de l'âme.

[Phase menstruelle] [Toutes phases]

INGRÉDIENTS

- Gélatine en poudre (ou agar-agar vegan : 4 g)— 15 g
- Eau de rose — 80 ml
- Sucre de canne blond— 200 g
- Eau filtrée — 60 ml
- Poudre de racine de guimauve— 1 c. à café
- Poudre de pétales de rose (déco)— 2 c. à soupe
- Chocolat noir 70% de qualité— 150 g

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélange la gélatine avec l'eau de rose froide, jusqu'à dissolution.
2. Dans une casserole, chauffe le sucre et l'eau filtrée jusqu'à 115°C. Verse doucement sur la gélatine fondue en mélangeant.
3. Fouette au batteur électrique 8-10 minutes jusqu'à obtenir une mousse blanche, épaisse et brillante. Ajoute la poudre de guimauve et un peu de vanille (si tu en as) en fin de fouettage.
4. Verse dans un moule huilé (20x20 cm). Laisse figer 4h à température ambiante.
5. Démoule et découpe des carrés. Fais fondre le chocolat au bain-marie. Trempe chaque marshmallow à moitié. Saupoudre de poudre de rose. Laisse figer sur papier cuisson.

◆ Intention du rituel

La racine de Guimauve est une plante médicinale apaisante pour les muqueuses digestives et respiratoires, ces marshmallows sont un vrai remède-plaisir ! Savoure-les en phase menstruelle comme une permission de te dorloter sans culpabilité.

Prends soin de toi,
surtout.

Ces recettes sont des points de départ.
Laisse-toi guider par ce qui résonne, adapte
les plantes à ce que tu ressens, fais
confiance à ton intuition.

Ton corps n'a pas besoin de perfection. Il a
besoin de ta présence et de ta bienveillance.

Reviens à ce livret quand tu en as besoin. Il
sera là, comme les plantes, toujours
disponibles, toujours bienveillantes.

Et si tu veux aller plus loin, découvre mes
soins et élixirs vibratoires sur [ma boutique](#)
ainsi que le [Cercle privé Lüne](#), un sanctuaire
pour apprendre à ralentir et à prendre soin
de soi.

© Lüne Alchimies Végétales 2025 | Tous droits réservés
www.lune-alchimiesvegetales.fr |
contact@lune-alchimiesvegetales.fr
[@elise_alchimiesvegetales](https://www.instagram.com/elise_alchimiesvegetales)

LUNE-ALCHIMIESVEGETALES;FR