

# INGRÉDIENTS DU JOUR DISPONIBLES DANS NOTRE ATELIER

## **AIL**

Propriétés physiques : antibiotique naturel puissant (anti-viral, anti-bactérien, anti-infectieux), booste le système immunitaire.

Propriétés symboliques : redonne force et courage, fortifie avant ou pendant un effort, éloigne les forces négatives, protège des maléfices.

Peut faire office de : antidote aux venins de dragons, de vampires et autres créatures monstrueuses.

## **ALOÉ VERA**

Propriétés physiques : en application cutanée, il soigne les brûlures, les coups de soleil, combat l'acné et aide à lutter contre le vieillissement des cellules. En ingestion, lutte contre la constipation et le diabète.

Propriétés symboliques : aide à garder beauté et jeunesse ; éloigne mauvais esprits et protège un foyer ; accompagne les défunts vers le royaume des morts.

Peut faire office de : bave de crapaud.

## **ANIS ÉTOILÉ**

Propriétés physiques: antalgique, anti-inflammatoire, anti-flatulence.

Propriétés symboliques: protecteur de l'esprit, éloigne les mauvaises influences familiales, propulse en avant.

Peut faire office de : étoile filante miniature.

## **BASILIC**

Propriétés physiques : tonique digestif, antispasmodique (apaise nausées et maux de ventre, ainsi que douleurs menstruelles).

Propriétés symboliques : herbe de la joie et de la gaieté ; aide à la communication avec les autres, et avec les plans supérieurs de l'esprit ; aide à transformer la colère en forces d'amour.

Peut faire office de : fougère préhistorique.

## **CACAO**

Propriétés physiques : antidépresseur naturel, riche en magnésium qui aide à lutter contre le stress et la fatigue, vasodilatateur qui favorise la circulation sanguine, protection du système cardio-vasculaire.

Propriétés symboliques : redonne joie de vivre, lutte contre dépression et anxiété, stimule l'énergie, aide à diminuer les sautes d'humeur, retour à l'enfance.

Peut faire office de : poudre de caca de fée.

## **CAFÉ**

Propriétés physiques : améliore la concentration, aide à lutter contre les troubles de la mémoire. Attention à la surconsommation qui peut entraîner une accélération du rythme cardiaque, hypertension et nervosité.

Propriétés symboliques : permet d'accélérer les choses ou le temps, stimule le passage à l'acte ou la prise de décision, redonne de l'énergie.

Peut faire office de : crottes de chauve-souris.

## **CANNELLE**

Propriétés physiques : vertus antioxydantes, stimule le système immunitaire et aide à l'élimination des graisses.

Propriétés symboliques : aide à trouver des solutions, inspire l'esprit.

Peut faire office de : terre brûlée des pays imaginaires.

## **CARDAMOME**

Propriétés physiques : évite les flatulences et ballonnements, bon expectorant en cas de bronchites.

Propriétés symboliques : équilibre le psychisme, diminue les sautes d'humeurs, aide à digérer les émotions.

Peut faire office de : glande secrète de licorne.

## **CITRON (JUS DE)**

Propriétés physiques : nettoie l'organisme, booste les défenses immunitaires (très riche en vitamine C), antiseptique, antibiotique, antiviral, antioxydant.

Propriétés symboliques : son action astringente aide à lutter contre les impuretés, ce qui est vieux, sale, abîmé, qui est traîné depuis longtemps ou mal entretenu ; aide à nettoyer les pensées et le cœur.

Peut faire office de : pipi de dragon.

## **CORIANDRE**

Propriétés physiques : en usage externe, très bon décontractant musculaire. En usage interne, aide à la digestion, à lutter contre les ballonnements et les flatulences ; anti migraines et anti-histaminique (lutte contre les allergies).

Propriétés symboliques : plante du mental, qui développe la concentration et aide l'esprit à se fixer. Plante de protection contre les affections du corps et de l'esprit.

Peut faire office de : œufs de sirène.

## **FLEUR D'ORANGER**

Propriétés physiques : lutte contre l'anxiété, aide à l'endormissement, calme les nerfs et les spasmes digestifs. En application cutanée : apaise et tonifie la peau.

Propriétés symboliques : aide à trouver la fortune ou l'amour, augmente la chance ; c'est aussi la fleur traditionnelle des mariages dans l'Antiquité, fleur de chance et de loyauté des couples.

Peut faire office de : salive d'elfes sylvestres.

## **GINGEMBRE**

Propriétés physiques : stimule le système immunitaire, antioxydant, stimule l'appétit physique et sexuel, aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies.

Propriétés symboliques : plante servant à s'attirer la réussite, l'amour et l'argent.

Peut faire office de : racine de mandragore éternelle.

## **HUILE**

Propriétés physiques : hydrate la peau, pouvoir cicatrisant, lutte contre le cholestérol.

Propriétés symboliques : symbolise l'éternité, la purification, la communication avec les dieux ; dans toutes les religions, l'onction par l'huile a un pouvoir puissant. Symbolise le sacré, la résurrection symbolique, l'offrande.

Peut faire office de : graisse fondue de dinosaure.

## **LAIT**

Propriétés physiques : riche en calcium, en phosphore et en vitamines, il aide à la bonne santé des os et des dents, à la régénérescence des tissus, et à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Propriétés symboliques : symbolise le don de soi, la communion entre les êtres, la générosité, l'osmose entre soi et le monde environnant.

Peut faire office de : nectar maternel.

## **LAVANDE**

Propriétés physiques: traite les troubles nerveux, l'anxiété, et les affections cutanées.

Propriétés symboliques: guérison, portée sur soi pour voir les fantômes, pour attirer l'amour, ou pour se protéger d'un être aimé mais nocif.

Peut faire office de: fleur des limbes.

## **MENTHE**

Propriétés physiques : antalgique, antispasmodique, aide à respirer, aide contre la diarrhée.

Propriétés symboliques : soulagement, sérénité, rafraîchissement, dépassement d'un obstacle.

Peut faire office de : feuilles de l'arbre le plus haut du monde.

## **MIEL**

Propriétés physiques : cicatrisant, antibactérien.

Propriétés symboliques : propagation de la vie, réconfort, humilité.

Peut faire office de : vomit d'abeille très mignonne.

## **NOIX DE COCO**

Propriétés physiques : nourrissante et riche en fibres, aide contre la constipation, et lors des lendemains de fête.

Propriétés symboliques : regain d'énergie après effort, déblocage d'un problème.

Peut faire office de : copeaux de nuages.

## **POIVRE**

Propriétés physiques : anti-inflammatoire, anti-bactérien, anti-dépresseur, aide à la digestion, bon contre la nausée, irritant.

Propriétés symboliques : apporte la joie, peut provoquer le rire mais aussi la colère.

Peut faire office de : poudre de poils de hyène.

## **PIMENT**

Propriétés physiques : antioxydant riche en vitamine C, favorise l'absorption du fer et aide à la cicatrisation.

Attention à la surconsommation qui entraîne risques d'irritation de l'intestin, peut provoquer hémorroïdes et problèmes d'estomac.

Propriétés symboliques : stimule le sentiment amoureux et le désir charnel ; éveille globalement les sens, intensifie les sensations et les émotions ; fait rougir et battre le cœur plus vite.

Peut faire office de : lave de volcan séchée.

## **ROSE (boutons de)**

Propriétés physiques : lutte contre les problèmes de circulation et du foie ; action anti-âge cutané ; lutte contre l'acné.

Propriétés symboliques : lutte contre l'angoisse, la déprime, le stress ; aide à gérer les émotions fortes ; fleur de l'amour.

Peut faire office de : fleur de beauté suprême.

## **SABLE**

Propriétés physiques : filtrant, malléable, adaptable, capture la chaleur.

Propriétés symboliques : isolant, aide à l'endormissement (marchand de sable), aide à laisser couler les choses (lâcher-prise).

Peut faire office de : sable.

## **SCIURE DE BOIS**

Propriétés physiques : absorbant.

Propriétés symboliques : neutralisation, aide à revenir à l'essentiel, à se recentrer.

Peut faire office de : âme des arbres.

## **SEL**

Propriétés physiques : contribue à la relaxation musculaire, à la fixation du calcium, à la transmission des influx nerveux. Riche en iode et aide donc au bon développement et fonctionnement du cerveau. Attention à la surconsommation qui peut entraîner rétention d'eau et surpression artérielle.

Propriétés symboliques : aide à prévenir les maléfices, à fixer les énergies négatives en vue de les évacuer. Redonne du goût aux choses de la vie ; aide à réagir face aux événements qui nous arrivent, à se défendre.

Peut faire office de : poudre d'étoile.

## **SUCRE**

Propriétés physiques : diffusion des arômes, conservateur, amplifie la fermentation, donne de la texture.

Propriétés symboliques : énergie, réconfort, douceur, dépendance (à utiliser modérément).

Peut faire office de : cristaux de joie.

## **TERRE**

Propriétés physiques : nourrissante, offre un ancrage aux racines, maintient l'hydratation.

Propriétés symboliques : éclosion d'une émotion ou d'un phénomène nouveau, mais aussi symbole d'enterrement, d'abandon d'un traumatisme ou d'une douleur.

Peut faire office de : terre :)

## **THÉ**

Propriétés physiques : antioxydant, énergisant doux, hydratant, anti-vieillessement, protège des caries.

Propriétés symboliques : stabilisation, infusion, patience, énergie douce, détente.

Peut faire office de : poils d'ours brun ou de taureau serein.

## **THYM**

Propriétés physiques : antiseptique, décontractant musculaire, détoxifiant, bon pour la digestion.

Propriétés symboliques : purification douce, acceptation, détente.

Peut faire office de : herbes sauvages du désert calme.

## **TOMATE (JUS DE)**

Propriétés physiques : très vitaminé (A/C/E), donne de l'énergie, protège des rayons UV, donne un joli teint de peau, lutte contre l'acné.

Propriétés symboliques : amplification d'énergie et de désir, voire d'amour, protection contre la malveillance, embellissement d'une intention.

Peut faire office de : sang chargé d'amour.

## **VANILLE**

Propriétés physiques : favorise le sommeil, calme les nerfs, aide à réduire fatigue cérébrale, aphrodisiaque.

Propriétés symboliques : les composants de la vanille aident à libérer la sérotonine, faisant de cet ingrédient une substance d'amour. Retour à l'enfance, aide au sentiment de sécurité.

Peut faire office de : condiment des dieux.

## **VINAIGRE**

Propriétés physiques : antiseptique, nettoyant, conservateur, brûle-graisse.

Propriétés symboliques : purification puissante, aide à la longévité, réduction du souci et de la mauvaise haleine.

Peut faire office de : bile de tigre des neiges.

**GLOSSAIRE :**  
**CHOISISSEZ SUR QUEL(S) DOMAINE(S) VOUS SOUHAITEZ AGIR**  
**POUR SAVOIR VERS QUELS INGRÉDIENTS VOUS TOURNER**

**AMOUR** : basilic, citron, fleur d'oranger, gingembre, lait, lavande, piment, jus de tomate, rose (boutons de), sel, vanille.

**ACCEPTATION** : basilic, cardamome, coriandre, huile, menthe, rose (boutons de), terre, sucre, thym.

**ARGENT** : fleur d'oranger, gingembre, miel, terre.

**CHANCE** : cardamome, citron (jus de), fleur d'oranger, gingembre, sel.

**CHANGEMENT** : aloé vera, anis étoilé, citron, noix de coco, poivre, sable, sciure de bois, terre, thym.

**CONFIANCE** : basilic, anelle, cardamome, coriandre, thé.

**COURAGE** (combat contre la peur) : ail, cacao, menthe, poivre, sciure de bois, sel, thé.

**DÉCISION** : cannelle, café, coriandre, piment, poivre, terre.

**ÉGOÏSME** (lutte contre) : basilic, huile, lait, miel, terre, jus de tomate, rose (boutons de).

**ÉNERGIE** : ail, basilic, cacao, café, gingembre, miel, noix de coco, piment, sucre, thé, jus de tomate.

**GUÉRISON** : ail, cannelle, citron (jus de), gingembre, huile, lavande, miel, piment, terre.

**PROTECTION** (physique et mentale) : ail, aloé vera, anis étoilé, citron (jus de), coriandre, huile, sel, jus de tomate, vinaigre.

**PURIFICATION** : ail, basilic, citron, huile, lavande, sable, sciure de bois, sel, vinaigre.

**RÉCONFORT** (anti-tristesse) : cacao, coriandre, lait, miel, poivre, rose (boutons de), sel, sucre, vanille.

**SÉRÉNITÉ** : cacao, cardamome, fleur d'oranger, menthe, terre, thé, thym, vinaigre.

**SOMMEIL** : fleur d'oranger, lait, sable, thym, vanille.