



RÉALISER SON MACÉRÂT DE BELLIS

(HUILE DE PÂQUERETTE)

**HÉMATOMES, INFLAMMATION
DES PLAIES, RHUMATISMES**

Commune en Europe, la pâquerette (aussi appelée bellis ou petite marguerite) peut pousser jusqu'à 2200m d'altitude. Autrefois utilisée pour stopper les hémorragies, la fleur de pâquerette était aussi consommée pour faciliter la digestion et favoriser le confort articulaire.



MATÉRIEL À PRÉVOIR

- 1 BOCAL EN VERRRE
- DE L'HUILE DE IÈRE PRESSION. (L'HUILE D'OLIVE EST LA PLUS STABLE, MAIS L'HUILE DE JOJOBA, DE TOURNESOL ET DE COLZA SONT PLUS LÉGÈRES).
- DES PÂQUERETTES FRAÎCHEMENT CUEILLIES DANS UN ENDROIT LE PLUS "PROPRE" POSSIBLE (ÉVITER LES BORDS DE ROUTE ET LES ENDROITS OÙ IL Y AURAIT EU DE L'HERBICIDE).
- 1 BOUTEILLE POUR LA CONSERVATION, DE PRÉFÉRENCE TEINTÉE.

PRÉPARATION

- Mettre les pâquerettes dans le bocal.
- Ensuite, verser l'huile jusqu'à recouvrir complètement les fleurs
- Recouvrir d'une gaze ou d'un cercle de la taille du pot de papier cuisson, pour protéger l'huile du rancissement durant la macération.
- Refermer le bocal et le mettre dans un endroit ensoleillé pendant 4 à 6 semaines pour obtenir un macérât dit "solaire".
- Une fois le délai passé, filter la préparation dans une passoire pour enlever les fleurs.
- Puis passer de nouveau l'huile obtenue dans un filtre à café pour qu'elle soit bien claire.
- Verser ensuite l'huile dans la bouteille avec un petit entonnoir.
- On peut ensuite rajouter quelques gouttes d'huile essentielle de romarin, de vitamine E (conservateurs), de lavande fine (cicatrisante), ou l'utiliser dans la réalisation d'un baume ou onguent .



L'huile peut être utilisée en massage, de préférence le soir sur les chevaux, pour éviter l'exposition au soleil, et donc le risque de brûlure. Attention au rancissement, ne plus utiliser l'huile dès que l'odeur devient désagréable.