



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 3 : Samedi 08 juin

LITHO

La pierre de la semaine

LA MALACHITE



Une pierre incontournable en lithothérapie mais pas toujours simple à appréhender !

Riche en cuivre, la malachite a un effet anti-inflammatoire sur le corps, agissant à la fois sur la douleur mais aussi le stress oxydatif ! Elle absorbe très facilement les énergies négatives à l'origine de douleurs ou de blocages émotionnels. Porter une malachite peut occasionner des crises de larmes résultant d'une libération émotionnelle. C'est une pierre qui facilite la discussion, la négociation et la persuasion. Elle est également un soutien infailible dans une démarche de pardon et de réconciliation.

Minéralogie :

Ce vert caractéristique de la malachite est dû au cuivre qu'elle contient. Elle est issue d'une formation métamorphique et son système cristallin est monoclinique.

Entretien :

Purification : sel indirect (doit être purifiée seule !), Saint-Jacques, fumigation, son, JAMAIS d'eau !
Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée

Utilisations possibles :

En massage pour les douleurs
Sur un bureau de travail
Méditation
En pendentif au quotidien
Dans la main pour dormir

F un fact : parlons de la formation métamorphique incroyable de la malachite !

Savais-tu que la malachite était, avant de devenir malachite, probablement une azurite ? La malachite se forme à proximité des dépôts de cuivre. Elle résulte de la transformation d'un minéral soumis à de hautes températures et de fortes pressions. L'azurite située dans une zone géologique propice au métamorphisme, devient une malachite ! Cela fait de la malachite une pierre de transformation et de développement personnel.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE



Les émotions que tu gardes à l'intérieur de toi ont d'énormes répercussions !

Bien sûr, il est important de ressentir des émotions dites "négatives" comme la colère, la peur, la tristesse... Mais il est tout aussi important d'extérioriser ces émotions : en verbalisant, en pleurant, en écrivant,... Tous les moyens sont bons ! Garder des émotions négatives en toi ne t'apportera que de la souffrance, des blocages, et des douleurs somatiques allant jusqu'à te rendre malade. Voici quatre fleurs qui peuvent t'aider à te libérer de ces émotions refoulées.

Agrimony

L'aigremoine est la fleur de la torture psychique par excellence ! Elle encourage l'expression de ses émotions et calme le mental.

Cherry Plum

La fleur du prunier myrobolan est idéale lorsque les émotions retenues sont si fortes, si nombreuses, qu'elles explosent en causant des crises (nerfs, larmes,...).

Honeysuckle

Le chèvrefeuille permet de se libérer du poids du passé, de faire le deuil d'expériences vécues, de transformer les émotions négatives en résilience.

Rockwater

Seule fleur de Bach à ne pas être une fleur, l'eau de roche apporte de la flexibilité en cas d'intransigeance envers soi, d'une auto-discipline qui bloque l'expression et le ressenti des émotions.

Les effets des émotions refoulées sur la santé ne sont plus à prouver... Et ils sont nombreux !!

Ce n'est pas toujours facile à entendre, mais c'est une réalité : il est tout à fait possible de se rendre malade en gardant ses souffrances émotionnelles à l'intérieur de soi. Les émotions refoulées génèrent un stress, qui va impacter le sommeil. Celui-ci sera moins réparateur et de lui dépend, entre autre, le bon fonctionnement de tout notre système hormonal. Sur le long terme, des somatisations apparaissent (douleurs physiques, hypertension, troubles digestifs,...)



STRESS

Le point médecine douce

LE STRESS OXYDATIF



Souvent méconnu, le stress oxydatif est pourtant le mal du siècle !

Lorsque l'on est soumis au stress, le corps secrète une hormone appelée cortisol. Celle-ci va enclencher une réaction inflammatoire chronique lorsqu'elle est sécrétée de manière chronique et élevée (dans le cas d'un stress chronique). Cette inflammation va engendrer une production excessive de radicaux libres : ces molécules instables endommagent nos cellules et notre ADN. Cela encourage le développement de maladies chroniques, un vieillissement prématuré et des troubles hormonaux.

L'hygiène de vie

Elle est capitale pour réduire la production de radicaux libres. On favorise une bonne alimentation*, on évite le tabac et l'alcool, on se protège des UV et des perturbateurs endocriniens.

La méditation

Un incontournable pour réduire son niveau de stress au quotidien ! Il n'est pas nécessaire de méditer longtemps : 5 minutes suffisent au quotidien !

Fréquence de guérison

Une petite méditation sur la fréquence 432 Hz pour apaiser le cœur et diminuer le stress ; ou bien sur la fréquence 396 HZ qui renforcera ton ancrage.

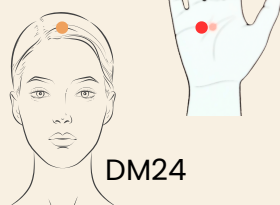
*Les antioxydants permettent de réduire le stress oxydatif

Je ne le dirai jamais assez, mais la médecine chinoise, c'est la base pour prendre soin de soi ! Voici quelques points à masser pour réduire le stress :

Le point F3 : renforce l'ancrage et apaise le stress



Le point MC8 : calme le cœur, apaise l'esprit et libère les blocages émotionnels



Le point DM24 : calme l'anxiété et la dépression





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Loutron joyeux, parents heureux !

CORTISOL ET PLEURS DE BÉBÉ

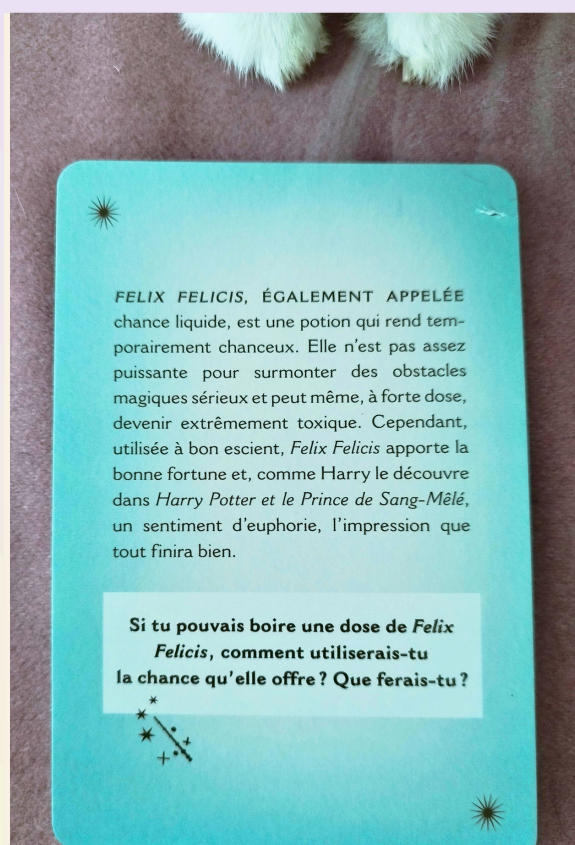
**DOUCEMENT SUR LA
CULPABILITÉ !**

"On ne laisse pas son bébé pleurer, sinon il sécrète du cortisol et c'est mauvais pour son développement !" Cette phrase on l'entend partout. Et dans un sens, elle est vraie. Cependant, elle mérite qu'on l'ajoute une nuance un petit peu...

C'est un petit peu facile de lancer ça aux parents sans leur expliquer correctement les choses. Seuls avec bébé, c'est la panique quand il pleure et on culpabilise quand on n'arrive pas à calmer bébé. Stop à la guerre du cortisol, bébé a BESOIN de pleurer. C'est sa seule manière de s'exprimer et pleurer permet de libérer les émotions et de réduire le cortisol. Là où c'est problématique, c'est quand bébé pleure seul, sans la présence rassurante de sa / ses figure(s) d'attachement : là, il va stresser et sécréter du cortisol. Bref, on ne laisse pas bébé pleurer SEUL. Il est important de le rassurer et de l'accompagner.



Le tirage de Mooncake



Mes notes





Tu as aimé cet ebook ?

Parles-en autour de toi !

Quelque chose t'interpelle et
tu as besoin d'aller plus loin ?

*N'hésite pas à venir m'en parler en
consultation !*

