



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 9 : Samedi 20 juillet

LITHO

La pierre de la semaine

LA KUNZITE



C'est une pierre méconnue, malgré sa beauté et son utilité en lithothérapie du fait de sa rareté.

Pierre rose-violacée, elle est fortement liée au chakra du coeur mais également à celui du 3ème oeil. Je la vois comme un compromis entre le quartz rose et la lépidolite ! La kunzite apaise les chagrins et les tempêtes émotionnelles, mais elle peut faire remonter des souvenirs refoulés : prudence ! Elle apporte de l'équilibre dans le mental grâce au lithium qu'elle contient. C'est donc une pierre de sérénité très efficace. Elle apporte de la tempérance, de la tendresse et de la douceur. La kunzite aide également à se recentrer sur ses besoins.

Minéralogie :

C'est un silicate d'aluminium et de lithium. Sa dureté élevée et sa formation magmatique en font une pierre forte qui ne conviendra pas à tout le monde. Son système cristallin est monoclinique.

Entretien :

Purification (rare) : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son.

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Pas d'exposition au soleil !

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

Fun fact : savais-tu que la kunzite est une pierre phosphorescente ?

En effet, la kunzite réagit à la lumière ultraviolette, mais en plus de sa fluorescence, elle est capable de briller d'elle-même si elle est exposée à une source de lumière. En plus de cela, le pléochroïsme de la pierre est très fort : si on change l'angle sous lequel on la regarde, la couleur ne sera pas la même ! En revanche, la pierre est très sensible à la lumière du jour et sa couleur se dégradera si elle y est exposée trop longtemps. D'ailleurs, la kunzite doit sa couleur au manganèse qu'elle contient.



FLEURS

Le point fleurs de bach

CHAGRIN D'AMOUR



Qui n'a jamais connu de chagrin d'amour ?

Un chagrin d'amour, qu'il soit causé par une rupture ou par la non-réciprocité des sentiments, peut être extrêmement violent. Il vient toucher plusieurs cordes sensibles : la confiance en soi, en l'autre, le moral, les angoisses comme la peur de l'abandon, notre capacité à nous ouvrir aux autres, etc. C'est pourquoi il est particulièrement long et douloureux de s'en remettre, surtout dans le cadre d'une rupture. Cela fait appel au processus de deuil. Voici 4 fleurs pour t'aider :

Rock rose

L'héliantheme est la fleur idéale pour se remettre d'un choc, surtout si l'on se trouve dans un état de panique (ce qui peut arriver s'il y avait dépendance affective).

Star of Bethlehem

La dame-d'onze-heures est une fleur qui vient apaiser la douleur du cœur brisé. Elle aide à sortir de sa torpeur, de l'apathie générée par une tristesse extrême.

Honeysuckle

Pour faire le deuil de sa relation amoureuse, le chèvrefeuille est un allié très précieux. Il aide à se détacher en douceur et se recentrer sur le présent.

Clematis

La clématite incarne le souhait d'un autre temps, le regret. Elle aide ceux qui sont déconnectés de la réalité, qui enjolivent le passé même si c'est un mensonge. Elle apaise les idées noires.

Connais-tu le syndrome du cœur brisé ? On l'appelle aussi cardiomyopathie de Takotsubo.

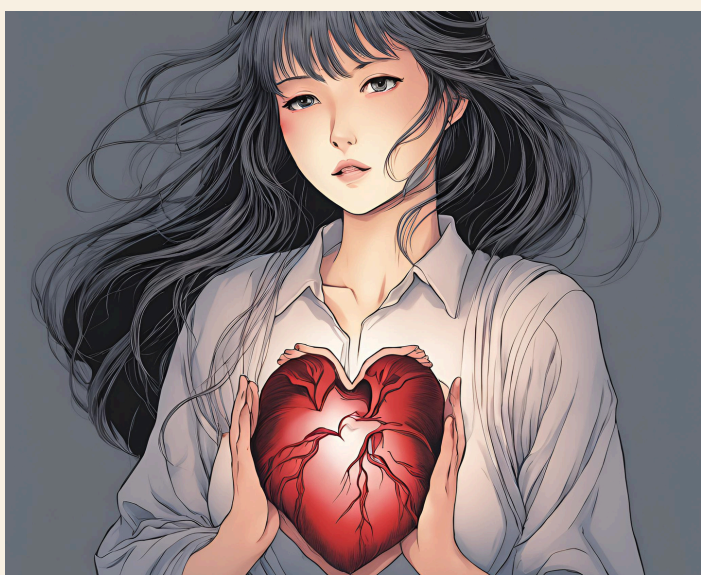
Il s'agit d'une affection du muscle cardiaque (le myocarde) qui crée les mêmes symptômes qu'une crise cardiaque. Cette affection est causée par un stress physique ou émotionnel intense. Il est donc possible que si la rupture est un choc important, la personne souffre réellement du "cœur brisé" ! Il est important de consulter rapidement pour obtenir une prise en charge médicale et éviter que cela ne dégénère. La médecine douce seule ne suffira pas dans ce cas. Aussi, si tu ressens des symptômes qui t'inquiètent, n'hésite pas à consulter un médecin !



DOULEUR

Le point médecine douce

LA SOMATISATION



Un mot qui blesse, parce que les douleurs somatiques sont rarement prises au sérieux.

Et pourtant... Elles sont le témoignage d'une profonde souffrance ! Souvent, des émotions refoulées sont en cause mais pas que. Il peut s'agir d'une émotion si forte que la souffrance mentale devient physique, comme un message d'alerte du corps. Ces émotions intenses provoquent un stress qui, en devenant chronique, se répercute sur la santé. Il est primordial d'identifier la cause du stress et les émotions en cause afin de pouvoir agir dessus. Voici quelques pistes pour réduire son stress chronique.

Le mouvement

Inutile de chercher la performance, une simple marche quotidienne est bénéfique. Le Qi Gong, le yoga, ou le Tai-chi-chuan sont des techniques énergétiques qui agissent efficacement sur le stress. L'activité physique libère d'ailleurs des hormones du bonheur.

Respirer

Les exercices de cohérence cardiaque ou de respiration profonde permettent la chute du cortisol et sont l'une des techniques les plus efficaces sur l'anxiété.

L'acupression

Elle dépend de la douleur somatique. Pour réduire le stress et activer une action antalgique, on a le point GR4 "He Gu" (pas pendant une grossesse) :



Le rôle du stress chronique dans les douleurs somatiques s'explique par une hormone : le cortisol.

Celui-ci est sécrété en réaction à un signal de danger dans le cerveau. Il est produit par les surrénales "sur ordre" de l'hypophyse et de l'hypothalamus. Cette hormone prépare le corps à réagir à un danger en créant une réponse au stress : augmentation du rythme cardiaque, libération de glucose, inhibition de l'inflammation, ... Mais s'il est sécrété de manière chronique, ce cortisol, à force de produire des cellules anti-inflammatoires, va finalement générer une inflammation à l'origine de douleurs, voire d'autres maladies. Le corps devient de moins en moins sensible aux cellules anti-inflammatoires, ce qui explique qu'il ne gère plus l'inflammation.





CÔTÉ BÉBÉS

PHYSIOLOGIE

Physiologie du loutron...



TRANSAT ET MAUX DE VENTRE

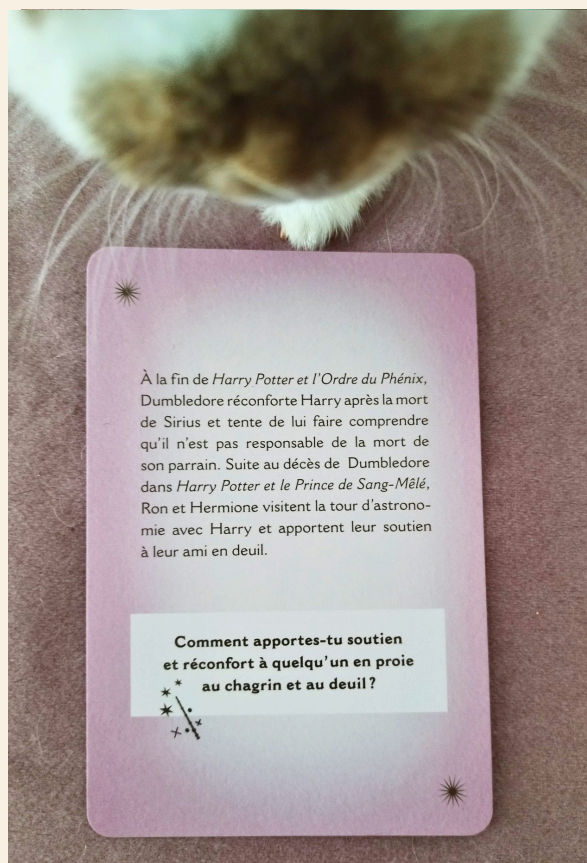
PAS DE DODO DANS LE TRANSAT !

On recommande aux parents de limiter le temps de bébé passé dans le transat : on pense d'abord au risque de plagiocéphalie, mais en réalité il y a une autre raison.

En effet, le transat n'est généralement pas très respectueux de la physiologie de bébé. À cause de la position semi-assise induite par le transat, bébé se retrouve avec une compression de l'estomac. Si certains bébés tolèrent très bien cette position, pour d'autres c'est plus compliqué. Pour les bébés RGO, le transat peut être une véritable épreuve ! La plupart des bébés ne diront rien, mais on verra apparaître des douleurs abdominales, voire des reflux, à cause de l'augmentation de l'acidité gastrique. Il est tout à fait possible d'utiliser le transat sur les temps d'éveil de bébé, mais il est recommandé de le faire dormir ailleurs.



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 !*

