



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 13 : Samedi 17 août

LITHO

La pierre de la semaine

LA CORNALINE



La cornaline est une pierre très utilisée en lithothérapie.

Pierre féminine aux énergies principalement Yin, elle travaille sur le chakra sacré. C'est une pierre douce mais qui s'avère très remuante ! Elle va travailler sur les blocages liés à la maternité, la féminité, et tout ce qui est transgénérationnel, notamment dans les lignées de femmes. Elle est purificatrice pour le corps. Elle absorbe les émotions négatives et surtout la colère. Cependant, elle n'est pas conseillée aux hypertendus ! La cornaline est une pierre qui apporte de la joie de vivre et qui travaille la créativité. Elle peut apporter de la résilience dans les traumatismes liés à la sexualité.

Minéralogie :

La cornaline est un dioxyde de silicium. C'est un quartz microcristallin de la famille des agates. Son système cristallin est rhomboédrique et sa formation est sédimentaire. Elle doit sa couleur à la présence d'hématite.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son.
Purification fréquente conseillée.
Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation
Dans la main pour dormir
Dans une chambre conjugale
Sur un sautoir, en mala, en chapelet

Fun fact : la cornaline a joué un rôle important dans le commerce, il y a bien des siècles !

En effet, la cornaline était très prisée dans les civilisations anciennes du fait de sa rareté, ce qui faisait d'elle un bien précieux dans les échanges commerciaux. Attention, ce n'était pas une monnaie officielle. Cependant, elle était utilisée comme un objet ayant une forte valeur marchande dans le cadre d'échanges commerciaux, principalement entre l'Inde et le Moyen-Orient. On taillait souvent la pierre pour la sertir sur des bijoux afin d'augmenter sa valeur.



FLEURS

Le point fleurs de bach

FLEURS ET COUPLE



On n'y pense pas assez, mais... Et si les fleurs de bach pouvaient aider ton couple ?

Cette semaine, on aborde un sujet un peu tabou : la sexualité. Qu'on le veuille ou non, la sexualité est une part importante d'un couple (attention, je ne dis pas que c'est la chose la plus importante, simplement qu'elle n'est pas négligeable). Parfois, cette sexualité peut être impactée : par des traumatismes, par la peur, par des soucis émotionnels, par une maladie, ... S'il est important de se faire aider par un sexothérapeute, un médecin ou autre professionnel qualifié lorsque la situation l'exige, les fleurs sont un bon complément pour aider le couple :

Larch

La fleur du mélèze est LA fleur de la confiance en soi. Si tu as du mal à te lancer, à te sentir bien, à croire en tes "capacités", cette fleur est faite pour toi !

Mimulus

La mimule tachetée, on en parle souvent : c'est la fleur qui va apaiser la peur concrète. Si tu as peur et que cette peur te freine, te bloque, mimulus sera ton alliée.

Cherry Plum

La fleur de prunier myrobolan aide ceux qui ont peur de perdre le contrôle, et qui sont émotionnellement éprouvés.

Rock rose

L'hélianthème est une fleur qui aide ceux qui ont vécu un traumatisme lié à la sexualité, qui souffrent de crises de panique à l'idée de l'acte (appréhension de la douleur, choc, ...).

Les femmes peuvent souffrir d'un problème qui nuit aux relations de couple : les dyspareunies.

Les dyspareunies sont les douleurs ressenties pendant un rapport sexuel. Elles peuvent être profondes (col, utérus), ou avoir lieu lors de la pénétration (vagin, vulve). Les dyspareunies ne sont pas normales et doivent amener à consulter un gynécologue ! Elles peuvent être causées par plusieurs choses (maladie, lésion, cause psychologique, ...) et peuvent être très invalidantes, voire suivies de saignements. Il est important d'avoir conscience qu'en cas de douleur, la femme a le droit d'interrompre le rapport. Tout "forçage" après un changement d'avis est considéré comme un viol.



— GYNÉCOLOGIE —

Le point médecine douce

OPTIMISER SA FERTILITÉ



Nous abordons cette semaine un gros sujet bien souvent lié à la cornaline : la fertilité.

La fertilité est un sujet compliqué qui demande de connaître le fonctionnement de son corps. Si on recommande souvent la cornaline pour l'infertilité, il faut tout de même comprendre que simplement porter la pierre ne suffira pas. Il est essentiel de mettre en place plusieurs choses, de travailler avec la pierre (dormir avec elle et travailler sur tes ressentis, visualiser, méditer, ...). En parallèle, il y a tout un tas de leviers à actionner pour améliorer ta fertilité. Attention, cela demande du temps : chaque action entreprise à l'instant T prépare tes ovocytes pour dans 3 mois !

Le sommeil

Le sommeil permet de réguler le système hormonal. Or, je ne t'apprends rien, la fertilité dépend de ton système hormonal ! Dormir au moins 8h par nuit est crucial pour améliorer ta gestion émotionnelle et réguler tes hormones.

La marche (active)

Marcher quotidiennement permet de mettre les organes en mouvement, ce qui est très utile si tu souffres d'une maladie gynécologique. De plus, cela permet de faire fonctionner le transit intestinal, qui a un impact sur tes hormones.

Le rire

Il réduit les troubles hormonaux liés au stress, et améliore la circulation sanguine, ce qui est capital dans le bon fonctionnement des organes reproducteurs.

Comprendre son cycle est également très important. Chaque femme a un cycle unique : observe le tien !

Rares sont les femmes réglées comme une horloge sur un cycle de 28 jours. Certaines ont des cycles courts, d'autres ont des cycles plus longs, de 35 jours par exemple. Attention, des cycles trop longs peuvent indiquer une pathologie et doivent faire l'objet d'examens médicaux. Pendant deux ou trois cycles, observe ton corps : quand a lieu ton ovulation ? Quels signes peux-tu identifier ? Renseigne-toi sur comment fonctionne le cycle, même si ça te paraît évident. Tu pourrais découvrir des informations clés pour ton parcours ! Je te recommande d'éviter les applications. Pour t'aider à identifier l'ovulation, tu peux utiliser des bandelettes urinaires, ou attendre tes règles (elles arrivent 14-15 jours après).





CÔTÉ BÉBÉS

PARENTALITÉ



Maman loutre et loutron

L'IMPORTANCE DE L'INTUITION

INSTINCT NATUREL

La société actuelle n'aime pas le mot "instinct maternel", mais... Il faut bien admettre que les mamans sont dotées d'un instinct surpuissant ! Et d'ailleurs, ça arrive aussi aux papas.



Être parent, ce n'est pas facile. C'est un sacré défi ! Un parcours semé de doutes, d'inquiétudes, de questions... Pourtant, on s'en sort, toujours. Mais si on s'en sort si bien, c'est qu'on est poussé par notre intuition, cette petite voix intérieure qui nous dit "il a besoin de ça" ou "c'est le moment de faire ça" ou bien encore "il y a un problème, il faut agir". Beaucoup ne comprennent pas, mais pourtant, l'intuition des parents est très puissante et ne doit pas être négligée. Alors, papa ou maman, écoute-toi toujours ! De nombreux témoignages prouvent chaque jour que malgré tout ce que disent les pédiatres, les parents sentent toujours si quelque chose ne va pas; ou bien quand il faut se rendre à la maternité. Faites-vous confiance, vous savez mieux que quiconque !

Le tirage de Mooncake



L'interprétation

Les fées t'indiquent que tu es dans de belles énergies pour créer, fonder une famille, attirer tout ce qui t'est destiné. Cette carte concerne la créativité, le foyer, un bien commun, une naissance, ...

C'est un message magnifique qui indique la concrétisation d'un projet. La foi et l'espoir seront essentiels !

Mots clés

individualité, blocages, beauté, créativité, foyer, joie, renaissance, bonheur, initiative, projet.





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 !*

