



# HEBDO' LOUTRE

---

Loutrons et minéraux

N° 18 : Samedi 21 septembre

# LITHO

## La pierre de la semaine

### C I T R I N E



Une pierre que l'on voit trop souvent contrefaite mais dont l'énergie est incroyable : la citrine.

Son nom lui vient de sa couleur qui rappelle le citron. La citrine est une pierre très positive, très solaire. Elle donne du pep's, de la joie de vivre, de la vitalité. C'est une pierre idéale pour accompagner quelqu'un en convalescence. Active sur le chakra du plexus solaire, la citrine booste la confiance en soi et apporte un mental de guerrier. Elle nous pousse à la volonté, la détermination de réussir sans abandonner, bref, on passe à l'action ! C'est une pierre qui renforce la personnalité, l'identité. Attention aux personnes colériques ou avec une tendance égoïste, la citrine n'est pas conseillée car elle va renforcer ces traits de caractère. C'est une pierre qui réchauffe, qui renforce les capacités cognitives, et qui éloigne la fatigue, tant physique que mentale.

#### Minéralogie :

C'est un dioxyde de silicium qui appartient à la famille des quartz. Elle doit sa couleur à la présence de fer. Son système cristallin est rhomboédrique et sa formation magmatique ou métamorphique.

#### Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son.

Rechargement : cristal de roche, soleil, géométrie sacrée.

#### Utilisations possibles :

En méditation

En pendentif

Dans une chambre de malade

Dans la main pour dormir

**F**un fact : il existe un lien très fort entre prospérité et citrine, et ce depuis longtemps !

Dans de nombreuses traditions anciennes (Chine, Egypte, Grèce et Rome antiques, Moyen-Âge occidental,...), la citrine était synonyme de prospérité et d'abondance. Elle était connue pour être la pierre des marchands ! Pierre couleur or qui attire le succès, la réussite et la richesse, elle était tantôt placée dans les commerces à proximité du comptoir où s'effectuaient les transactions, tantôt portée en talisman. Particulièrement appréciée des romains, on a retrouvé la citrine dans de nombreux ornements !





# FLEURS

## Le point fleurs de bach

### VITALITÉ



L'automne arrive, c'est la fin de l'été et la fin des vacances...

Les fleurs de Bach agissent plutôt sur la sphère psycho-émotionnelle, mais celle-ci impacte grandement notre santé physique. Il est donc tout à fait possible de booster sa vitalité grâce aux fleurs de Bach ! On peut agir sur toutes les causes émotionnelles à l'origine d'une fatigue physique : anxiété, fatigue mentale, absence de motivation, surmenage, etc... Si tu as un coup de mou ou besoin d'énergie, je te présente cette semaine quatre fleurs de Bach qui peuvent t'être d'une grande aide :

#### Mimulus

La mimule tachetée aide ceux qui souffrent de diverses peurs au quotidien. Beaucoup d'énergie est dépensée par le corps pour lutter contre la peur, ce qui crée une fatigue physique.

#### Hornbeam

La fleur du charme aide ceux qui sont lassés du quotidien, qui se sentent anesthésiés mentalement et manquent de stimulation, dont le sommeil n'est plus reposant.

#### Mustard

La fleur de moutarde est une fleur lumineuse, qui apaise la mélancholie et l'hypersensibilité pour retrouver légèreté et vitalité.

#### Sweet chestnut

La fleur du châtaigner est utilisée pour les personnes au coeur d'une crise, qui se sentent à bout de forces et de ressources, qui se sentent "au bout du rouleau".

En cas de fatigue physique, même si l'on croit savoir d'où elle vient, il est toujours bon de faire un bilan sanguin avec son médecin.

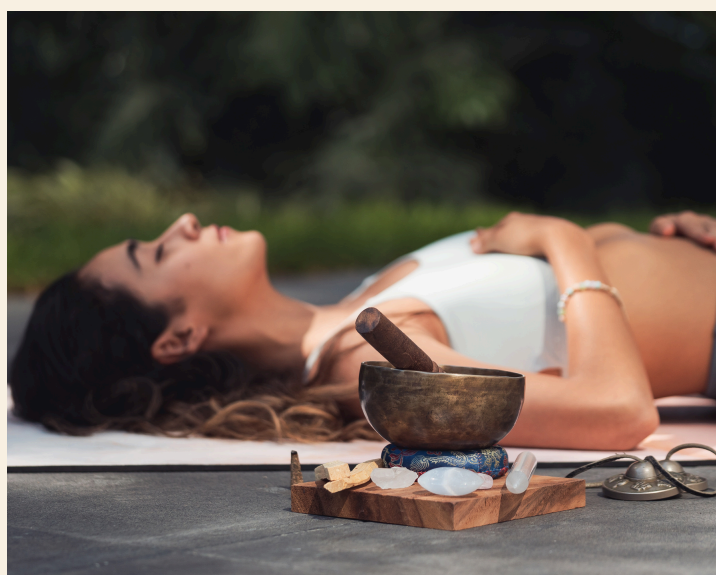
On n'y pense pas toujours, mais certaines causes médicales peuvent engendrer de la fatigue, un sommeil moins réparateur, de l'anxiété et de la dépression, et tout un tas d'autres symptômes qu'on met sur le compte du quotidien (le stress, la fatigue, beaucoup de charge mentale, un planning difficile au boulot, ...). Il est toujours bon de vérifier certains paramètres de l'organisme, comme le bon fonctionnement de la thyroïde, ou encore les carences en vitamines, en minéraux, ... Cela paraît anodin, mais croyez-moi, beaucoup d'entre nous souffrons de carences multiples sans le savoir et accusons autre chose de notre fatigue.



# CHAKRAS

## Le point médecine douce

### CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE



Cette semaine, je te présente le troisième chakra, aussi appelé chakra du plexus solaire. Le chakra du plexus solaire est le troisième sur la ligne du hara : il est situé au niveau du plexus solaire, comme son nom l'indique ! On lui associe la couleur jaune. En sanskrit, il s'appelle Manipura, ce qui signifie "la cité des bijoux". Il est le centre énergétique de l'égo, de la confiance en soi, de l'identité, du charisme, de la volonté et du pouvoir personnel. On pourra utiliser des pierres de couleur jaune, cuivrées, dorées, comme par exemple : l'oeil de tigre, la citrine, la calcite miel, la bronzite, l'héliodore, la pierre de soleil, la topaze impériale, la fluorite jaune, ...

#### Signes de déséquilibre

Un chakra Manipura déséquilibré entraîne : une mauvaise estime de soi ou un égo démesuré, une difficulté à poser des limites, des colères refoulées, un manque de motivation, de la jalousie, du mal à accepter ses émotions

#### Plan physique

Ce chakra est lié au pancréas, à la digestion, la vésicule biliaire, le foie et l'estomac, mais aussi à la rate, au système nerveux et au système immunitaire. Un déséquilibre entraîne de la fatigue, des troubles abdominaux, des douleurs thoraciques et intercostales.

#### Fréquence de guérison

Pour le 3ème chakra, on utilise la fréquence de guérison 528 Hz (mi). Le nom de la note « mi » vient de mi-ra gestorum, miracle en latin. C'est en effet la fréquence de la transformation, du changement miraculeux, de la guérison.

Comment travailler sur ton chakra du plexus solaire en autonomie, à la maison ?

S'il est conseillé d'avoir recours à un praticien qualifié en médecine énergétique pour rééquilibrer tes centres énergétiques, tu peux tout de même travailler sur tes chakras en autonomie. Pour cela, tu peux travailler avec les pierres qui agissent sur ce chakra, en méditation avec la pierre sur le chakra, ou bien en dormant avec ta pierre. Porte des vêtements jaunes, consomme des aliments naturellement jaunes (banane, citron, ananas, ...). Les exercices de visualisation sont généralement très efficaces, surtout accompagnés d'une pierre ! En yoga, tu peux utiliser la posture de la torsion assise, ou de l'arc. Fais des exercices de respiration profonde pour détendre le diaphragme et prends le soleil.







# CÔTÉ BÉBÉS

PARENTALITÉ



*Loutron heureux, parents sûrs d'eux !*

## L'IMPACT DES AUTRES EN POST-PARTUM

### LES CONSEILS NON SOLLICITÉS

Avoir un enfant, c'est se rendre compte d'une chose : l'entourage va avoir un impact considérable sur notre santé physique et mentale ! Dès l'annonce de la grossesse, c'est parti pour l'enfer des conseils non sollicités...



Être parent, c'est un défi au quotidien ! On ne peut pas être prêt, on n'est littéralement jamais prêt à ce qui nous attend. C'est quelque chose qu'on ne comprend que lorsqu'on le vit. Il nous faut tout découvrir, parce qu'un bébé c'est parfois très différent de la théorie et des cas d'école, il nous faut tout apprendre, et réapprendre à vivre. C'est un réel apprentissage. Mais qui dit apprendre, dit FAIRE DES ERREURS. C'est comme ça, qu'on apprend ! Ne donnez pas aux parents de conseils non sollicités. Le message que ça envoie, c'est que les parents font mal les choses, ils en reçoivent des dizaines à chaque réunion de famille alors qu'ils connaissent mieux leur enfant que quiconque. Le risque est d'impacter grandement la confiance en eux des parents et d'engendrer un baby clash ou une dépression.



# Le tirage de Mooncake



## L'interprétation

L'énergie du mariage entre dans ta vie !  
Qu'il soit l'union de deux personnes ou  
un engagement plus symbolique,  
comme une signature de contrat, c'est le  
moment de se lancer, du positif est à  
venir pour toi ! Tes projets se  
concrétisent et les fées sont à tes côtés  
pour fêter ton succès.

### Mots clés

*mariage, projets, amour, fête, succès,  
engagement, carrière, foyer, rencontre,  
positivité, lien, réaliser ses rêves*







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 !*

