



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 25 : Samedi 09 novembre

LITHO

La pierre de la semaine

CALCÉDOINE BLEUE



La calcédoine bleue est une pierre qui est souvent prescrite en lithothérapie.

Comme les autres pierres de formation sédimentaire, la calcédoine bleue est très douce. Elle est aussi extrêmement positive, souvent utilisée dans la dépression. Elle est également idéale pour l'anxiété car elle est douce et apaisante. Placée sur le 3ème oeil, la calcédoine bleue apaise le mental qui ne cesse de tourner en rond mais aussi le surmenage. Côté communication, elle fluidifie la parole et donne du courage aux timides. Elle calme les discours agressifs et ironiques mais aussi la provocation verbale. De ce fait, elle est recommandée aux personnes irritables et agressives. La calcédoine bleue propage une énergie très positive et calme le chagrin.

Minéralogie :

C'est un dioxyde de silicium du groupe des quartz microcristallins. Son système cristallin est rhomboédrique et sa formation est sédimentaire avec influence hydrothermale.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil doux, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

En application sur le 3ème oeil

En bijoux au quotidien

Dans la main pour dormir

Fun fact : la calcédoine bleue est utilisée depuis l'antiquité pour ses bienfaits en matière de communication et d'apaisement !

Dans la Grèce antique, la prise de parole en public était une compétence très respectée et souvent indispensable pour influencer l'opinion et les décisions politiques. La calcédoine bleue était portée comme amulette pour faciliter une communication fluide et convaincante. Pour les grecs, la calcédoine bleue pouvait aider à éliminer le trac et l'anxiété qui faisaient obstacle aux orateurs lors des discours public. En raison de cela, beaucoup la considéraient comme une pierre de protection pour les orateurs qui calmait leurs nerfs et de clarifiait leurs pensées.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE



L'automne arrive mais avec lui, c'est le retour de la dépression saisonnière.

Aussi appelée trouble affectif saisonnier, elle se manifeste pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque la lumière du jour diminue. Elle survient en effet à cause du changement de luminosité, car celui-ci affecte notre rythme circadien, notre sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, mais aussi de sérotonine, l'hormone du bonheur. Le sommeil altéré, le changement de rythme veille-sommeil, et la chute de production de la sérotonine affectent notre humeur et peuvent engendrer un état dépressif.

Hornbeam

La fleur du charme est parfaite pour ceux qui sont épuisés dès le matin, qui n'ont pas la force mentale et physique d'affronter leur journée, qui souffrent de léthargie.

Mustard

La moutarde aide ceux qui ressentent de la mélancolie sans élément déclencheur particulier, comme dans le cas de la dépression saisonnière. Elle apporte du soulagement.

Gentian

La gentiane apporte de la positivité à ceux qui ont tendance à voir les choses de manière négative. Elle contre le découragement et aide à surmonter les obstacles du quotidien.

Wild rose

La fleur de l'églantier est une alliée précieuse pour ceux qui ressentent une apathie profonde, et un fort sentiment de résignation souvent ressentis dans la dépression saisonnière.

Qu'est-ce que ça fait, de souffrir de la dépression saisonnière ? Je t'explique tout !

Les symptômes sont assez similaires à ceux d'une dépression "classique" : sensation d'épuisement même après une bonne nuit de sommeil, perte d'intérêt face aux activités qui plaisent d'habitude, sentiment de tristesse, anxiété, irritabilité, envies de grignotages, modification de l'appétit, prise de poids, difficultés de concentration, somnolence diurne, sentiment de désespoir, de culpabilité, ... Il est important d'en parler et de se faire aider par un psychologue. Enormément de gens souffrent de dépression saisonnière, c'est un trouble très courant dont il ne faut pas avoir honte de parler. Prendre l'air fait énormément de bien, il est capital de sortir régulièrement pour aller mieux !



Le point médecine douce

LA RATE



Cette semaine, je te présente l'organe de la Rate en médecine traditionnelle chinoise.

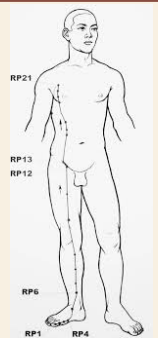
Il y a quelques semaines, je te parlais du Coeur et du Rein. Cette fois-ci, j'aborde un nouvel organe très important : la Rate. Elle n'est pas perçue comme un organe majeur dans la médecine occidentale, mais en MTC elle a un rôle majeur ! La Rate participe à la digestion (elle apporte la chaleur nécessaire à l'estomac pour qu'il puisse digérer les aliments) ; elle prépare la transformation des aliments en énergie et gère l'appétit et l'équilibre pondéral ; elle fait monter les nutriments vers le haut du corps ; elle répartit l'énergie dans l'organisme ; elle gouverne le Sang ; elle est responsable des muscles et humidifie le corps.

L'émotion

Comme tous les organes, la Rate a son émotion attitrée : le ressassement mental. Tant que la Rate est équilibrée, on se sent paisible et on est capable de faire face aux perturbations émotionnelles. Le stress est neutralisé par notre réflexion. Mais dès que la Rate est déséquilibrée... Les pensées deviennent incontrôlables, obsédantes, la concentration devient difficile, l'humeur devient morose.

Le méridien

L'énergie circule dans le méridien de la Rate entre 9 et 11 heures. L'énergie de la Rate nourrit le corps, maintient les organes et gouverne la forme du corps.



La Rate, comme les autres organes, est liée à un élément. Le Coeur avait le feu, le Rein l'eau et la Rate la Terre.

La Terre est liée à la cinquième saison de la MTC : l'intersaison. C'est un point d'équilibre lié à la tempérance, et l'harmonie, entre nous et notre environnement. La Terre réunit les opposés et apaise les contraires. C'est l'élément qui fait vivre les autres éléments. C'est une énergie douce et stable, légèrement humide. Le Shen (=l'esprit) de la Terre concerne le processus mental appelé Yi. Il nous permet d'équilibrer nos émotions et de mettre de l'intention dans nos actes





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit loutron a besoin d'être aimé...

LA SÉCURITÉ AFFECTIVE

AUSSI VITALE QUE LA NOURRITURE

Avoir un bébé implique de répondre constamment à ses besoins : le nourrir, le changer, le laver, l'aider à dormir, ... Mais l'un des besoins vitaux de bébé est trop souvent oublié : le besoin inné d'affection.



Bébé vient au monde avec ce besoin vital d'être aimé et de créer un lien d'attachement avec ses parents. C'est un BESOIN : ce qui signifie que si bébé ne reçoit pas l'affection qu'il demande, cela peut nuire gravement à son développement. La sécurité affective, c'est le sentiment de confiance et de stabilité émotionnelle que notre petit loutron développe lorsqu'il se sent aimé, compris et protégé. Elle se manifeste par un attachement sécure, où le bébé sait qu'il peut compter sur ses figures d'attachement (en général ses parents) pour répondre à ses besoins, notamment en matière de réconfort, de soins et de soutien. Bébé grandit dans un climat de confiance qui lui permet de construire toute son identité mais aussi de se développer sur tous les plans (motricité, cognitif, ...).

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 !*

