



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 32 : samedi 04 janvier 2025

LITHO

La pierre de la semaine

P E R L E S



On pense rarement aux perles en lithothérapie, et pourtant...

Les perles sont utilisées au même titre que les minéraux ! On trouve plusieurs couleurs de perles, plusieurs teintes de reflets qui peuvent donc nuancer les vertus des perles. Globalement, la perle est douce, et apaisante. Elle est la maternité et la féminité, l'eau et la lune. Elle permet de faire la lumière sur soi-même. Cependant, elle peut donner une image exagérée de nos défauts : prudence ! La perle blanche est plutôt spirituelle, la noire plutôt protectrice, des reflets rosés travaillent sur la sphère affective, tandis que des reflets bleus ou violets stimuleront l'esprit et la créativité.

Minéralogie :

C'est un matériau organique qui contient du carbonate de calcium dans sa composition (aragonite) ainsi que des composés organiques. La nacre qui constitue une perle possède un système microcristallin.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, soleil ou lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

Sur soi pour dormir

En méditation

En bijoux

Les perles détestent la transpiration, les parfums, le maquillage... Elles peuvent mourir si elles ne sont pas portées et doivent être polies avec un chiffon doux régulièrement.

Fun fact : sais-tu comment se forment les perles ? Il s'agit d'un processus incroyable de la nature !

Les perles sont formées de couches successives d'aragonite et de conchyoline déposées autour d'un noyau (naturel ou introduit, dans le cas des perles de culture). Cette superposition crée la nacre, responsable de leur aspect irisé. Elles sont des biominéraux, produits par les mollusques bivalves de manière naturelle ou en culture. Des microcristaux de nacre se déposent autour d'un nucléus implanté par greffe pour les perles de culture, ou bien autour d'un défaut de la coquille du mollusque dans le cas des perles naturelles. L'intérieur des coquilles est tapissé de nacre : celle-ci est produite naturellement par les mollusques bivalves.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LE CYCLE MENSTRUEL



Un sujet encore tabou qui est pourtant naturel et qui touche toutes les femmes !

Le cycle menstruel est un processus naturel qui accompagne les femmes. Il s'étend en moyenne sur 28 à 35 jours, mais peut varier d'une femme à l'autre. Ce cycle, orchestré par des hormones, se divise en plusieurs phases : les règles, la préparation à l'ovulation, l'ovulation elle-même, et la phase post-ovulatoire. Au-delà de sa fonction biologique liée à la fertilité, le cycle menstruel influence aussi les émotions, l'énergie, et le bien-être global. Mieux comprendre ce mécanisme naturel permet aux femmes d'écouter leur corps et de mieux répondre à ses besoins tout au long du mois.

Walnut

La fleur du noyer est une alliée précieuse pour aider celles qui auraient du mal à s'adapter aux changements hormonaux et émotionnels du cycle, comme par exemple le SPM, l'ovulation, ...

Crab Apple

La fleur du pommier sauvage est destinée à celles qui ressentent un malaise, du dégoût vis-à-vis de leur corps (menstruations, pertes, acné, ...) et de ses changements liés au cycle. Elle aide à s'accepter.

Cherry Plum

La fleur du prunier myrobolan est idéale pour gérer les émotions intenses et les crises de nervosité, notamment en période de syndrome prémenstruel.

Olive

La fleur de l'olivier aide les femmes qui ont des pathologies gynécologiques ou des troubles du cycle pour aider leur corps à récupérer, notamment après les règles (douleurs, saignements abondants, fatigue, ...).

Chaque femme est différente, chaque corps est différent, et chaque cycle est différent !

Il est normal que nous n'ayons pas toutes les mêmes cycles, les mêmes réactions physiques ou émotionnelles, etc. Cependant, si quelque chose semble anormal, comme un SPM très long et difficile à vivre, des règles douloureuses, des douleurs hors des menstruations, des problèmes de peau ou de pilosité, ... Il ne faut pas hésiter à consulter. C'est difficile, parce que la santé de la femme reste très tabou et qu'il n'est pas évident de trouver le courage d'aller chez un(e) sage-femme ou un(e) gynécologue. Mais il est nécessaire de le faire, des solutions existent pour mieux vivre son cycle et protéger son corps. Par ailleurs, chaque femme devrait faire un contrôle gynécologique au moins une fois par an, c'est extrêmement important.



Le point médecine douce

LES CYCLES DE 7 ANS DU FU KE



Pour rester dans une suite logique, je te parle cette semaine de gynécologie en MTC !

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la gynécologie, appelée Fu Ke, est une discipline dédiée à la santé féminine, incluant le cycle menstruel, la fertilité, la grossesse, et la ménopause. Selon le Huang Di Nei Jing Su Wen, un texte fondamental de la Médecine Traditionnelle Chinoise, la vie de la femme est marquée par des cycles de 7 ans, reflétant l'évolution de son énergie vitale (Qi) et de son essence fondamentale (Jing). Ces cycles influencent la croissance, la maturité et le déclin des fonctions corporelles et énergétiques. Voici les sept étapes clés décrites dans le premier chapitre :

7 ans

L'énergie des Reins devient abondante, les premières dents tombent et les cheveux, symbole de vitalité, s'allongent.

14 ans

Le méridien de la conception (Ren Mai) et le méridien gouverneur (Du Mai) sont remplis d'énergie, déclenchant la puberté et l'apparition des menstruations (Tian Gui, l'essence reproductive). La fertilité commence.

21 ans

L'énergie du Rein atteint son maximum, les dents de sagesse cessent de pousser. L'énergie vitale est à son maximum, soutenant la reproduction et la croissance.

28 ans

Le développement des muscles et des os est complet. La femme est à l'apogée de sa santé et de sa fécondité.

35 ans

Les énergies du foie et des reins commencent à décliner. Les premiers signes de vieillissement peuvent apparaître, comme une diminution de la fermeté des cheveux et de la peau.

42 ans

La circulation du Qi dans les méridiens Ren Mai et Du Mai diminue, ce qui peut affecter la fertilité et entraîner un vieillissement plus visible.

49 ans

L'essence reproductrice (Tian Gui) s'épuise. Les menstruations cessent, marquant la ménopause et le début d'une nouvelle phase de vie, centrée sur la sagesse et l'introspection.





CÔTÉ BÉBÉS

ALIMENTATION



Petit loutron, petit glouton !

BÉBÉ MANGE COMME UN COCHON !!

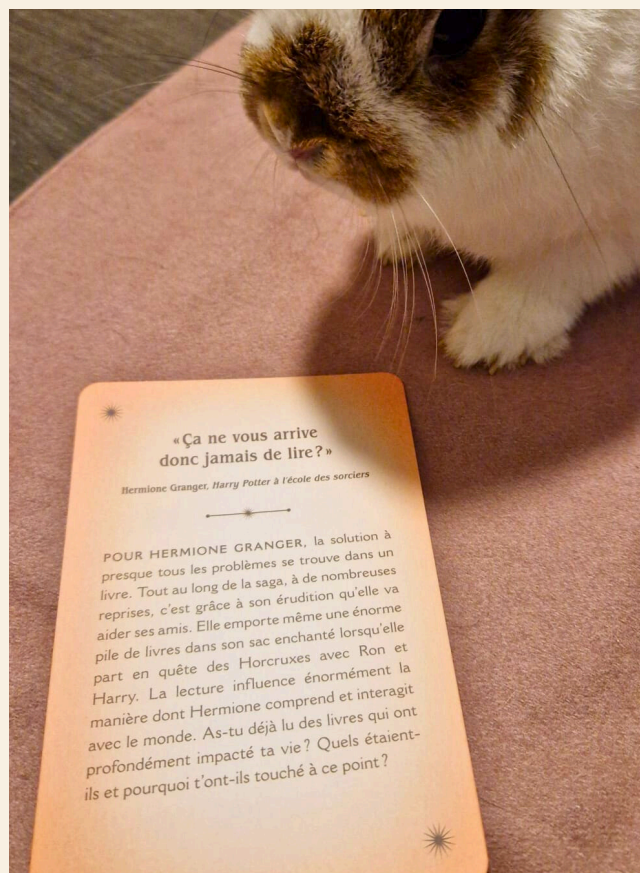
LA DIVERSIFICATION

Bébé est souvent très jeune lorsque l'on commence la diversification. Il va alors découvrir une nouvelle manière de se nourrir, et ce, pendant des mois !



Un petit loutron ne mangera jamais proprement, c'est une évidence ! Bébé a besoin d'explorer, de découvrir pour se familiariser avec les goûts et les textures. C'est particulièrement le cas en DME, mais cela concerne aussi les bébés diversifiés avec les purées. Si on essuie la bouche de bébé à chaque bouchée, ses mains à chaque fois qu'il attrape un aliment ou sa cuillère avec ses doigts, ou la table alors qu'il étale joyeusement sa purée avec les doigts... On risque de perturber bébé et de ralentir son apprentissage et sa découverte de l'alimentation ! Oui, c'est dur de résister, mais il est important de lâcher prise pour laisser bébé découvrir et apprendre comment il doit se comporter avec ces nouveaux aliments.

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 !*

