



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 40 : samedi 08 mars

LITHO

La pierre de la semaine

ARAGONITE



Une pierre à l'apparence unique, je vous présente l'aragonite ! On l'appelle aussi "fleur de fer".

L'aragonite est une pierre douce mais qui a de très bons résultats ! Sa forme unique telle une étoile lui permet de rayonner dans toutes les directions. Idéale pour les périodes d'apprentissage ou de travail intellectuel intense, elle aide à structurer la pensée mais aussi à avoir une auto-appréciation plus juste de son travail. Elle enseigne la patience à ceux qui sont trop pressés. L'aragonite calme l'angoisse et l'hypersensibilité. Elle est recommandée aux personnes sujettes aux sautes d'humeur. L'aragonite favorise le lâcher-prise et l'acceptation des expériences passées. Elle aide à développer une meilleure estime de soi et à être plus indulgent envers soi-même.

Minéralogie :

C'est un carbonate de calcium.
Attention, sa dureté n'est pas très élevée, elle s'abîmera facilement. Son système cristallin est orthorhombique et sa formation est métamorphique ou sédimentaire.

Entretien :

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

Utilisations possibles :

En méditation
Dans la main pour dormir
Pour énergiser un espace de vie

Fun fact : L'aragonite est une forme cristalline du carbonate de calcium (CaCO_3), tout comme la calcite. Ce minéral joue un rôle essentiel dans la nature, notamment dans le monde marin.

La grande différence avec la calcite, c'est que cette dernière se forme sur plusieurs millions d'années à "température ambiante", tandis que l'aragonite se forme à une température plus élevée. L'aragonite est plus soluble que la calcite, ce qui la rend plus sensible aux changements de pH de l'océan. Beaucoup d'organismes marins l'utilisent pour former leurs structures calcaires, comme :

- les coraux pour former leur squelette et ainsi former les récifs
- les mollusques pour leur coquille
- les étoiles de mer et les oursins pour leur squelette interne
- Les organismes planctoniques qui fabriquent de fines coquilles d'aragonite.



FLEURS

Le point fleurs de bach

HYPERSENSIBILITÉ



Cette semaine je te parle d'hypersensibilité, qui touche 20% de la population !

L'hypersensibilité est une caractéristique qui touche de nombreuses personnes, les rendant particulièrement réceptives aux émotions, aux stimuli extérieurs et aux énergies environnantes. Si elle peut être une force, favorisant une grande intuition et une profonde empathie, elle peut aussi être une source de souffrance lorsqu'elle entraîne anxiété, stress ou épuisement émotionnel. Apprendre à apprivoiser cette sensibilité, à mieux la vivre au quotidien et à s'en protéger devient alors essentiel pour transformer cette particularité en force plutôt qu'en fardeau. Heureusement, on peut s'aider des fleurs de Bach en complément :

Aspen

La fleur du peuplier tremble est idéale pour ceux qui ressentent des peurs diffuses, de l'anxiété sans cause apparente, ou une hyperréceptivité aux énergies environnantes.

Mimulus

La mimule tachetée aide les personnes timides et craintives, qui ont peur des situations du quotidien et souffrent d'une grande sensibilité aux événements extérieurs.

Rock rose

L'hélianthème est utile en cas de panique ou d'émotions intenses, lorsque l'hypersensibilité vire à la crise d'angoisse. C'est l'une des fleurs du remède d'urgence !

Walnut

La fleur du noyer est une aide précieuse pour se protéger des influences extérieures et des émotions des autres, particulièrement utile dans des environnements chargés émotionnellement.

L'hypersensibilité peut se manifester de différentes manières, aussi bien sur le plan émotionnel que physique et sensoriel.

Voici les principaux symptômes de l'hypersensibilité, en très bref :

- ✓ Émotions ressenties de manière beaucoup plus intense
- ✓ Sensibilité aux bruits, lumières, odeurs, textures désagréables
- ✓ Épuisement et stress accrus
- ✓ Réflexion excessive, imagination débordante, tendance au perfectionnisme
- ✓ Difficulté à poser des limites et tendance à absorber les émotions des autres
- ✓ Besoin de solitude pour se ressourcer après des interactions sociales
- ✓ Recherche d'authenticité, évite les relations superficielles, affecté par les conflits

L'hypersensibilité nécessite un suivi psychologique adapté !



LITHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

LA COMPOSITION DES MINÉRAUX



La composition d'une pierre joue un rôle crucial en lithothérapie !

En lithothérapie, chaque pierre possède une énergie unique qui agit sur le bien-être physique, émotionnel et spirituel. Cette énergie provient en grande partie de la composition chimique du minéral, qui influence ses propriétés vibratoires et ses effets sur l'organisme. Les éléments chimiques présents dans les pierres jouent un rôle clé dans leurs bienfaits. Par exemple, le fer contenu dans l'hématite favorise la vitalité et l'ancrage, tandis que le lithium de la lépidolite apaise le stress et régule les émotions. Le cuivre, présent dans la turquoise ou la malachite, est réputé pour ses propriétés anti-inflammatoires.

Les vertus de la pierre

On sait maintenant que la composition de la pierre permet de déduire une grande partie des vertus de celle-ci, au même titre que la couleur, ou la formation. Cela s'appuie sur l'oligothérapie. C'est une méthode naturelle qui utilise des oligo-éléments, c'est-à-dire des minéraux indispensables à notre corps en toute petite quantité. Ces éléments, comme le fer, le zinc, le magnésium ou le cuivre, aident notre organisme à bien fonctionner et à rester en bonne santé.

La toxicité

Connaître la composition chimique d'une pierre est essentiel, surtout lorsqu'on utilise les minéraux en lithothérapie ou pour des activités quotidiennes. Certains minéraux peuvent contenir des éléments toxiques ou dangereux s'ils sont mal utilisés ou mal traités. Si on veut travailler avec les pierres, il est donc crucial de bien s'informer sur leur composition ! Certaines pierres comme la galène par exemple devront être manipulées avec des gants et il faudra faire très attention à la poudre qui s'en échappe lorsque le spécimen se dégrade (choc, mauvaises conditions de transport, etc).

Prendre soin de sa pierre

Enfin, connaître la composition d'une pierre permet de pouvoir prendre soin de celle-ci et d'éviter qu'elle ne se détériore ! La composition nous indique si la pierre peut être ou non exposée à la lumière, à l'eau, si elle est ou non sensible à l'eau, au sel, à la transpiration, etc. C'est une information très importante pour utiliser sa pierre correctement et éviter les mauvaises surprises !





CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Il était une fois, un petit loutron...

LES BIENFAITS DE LA LECTURE

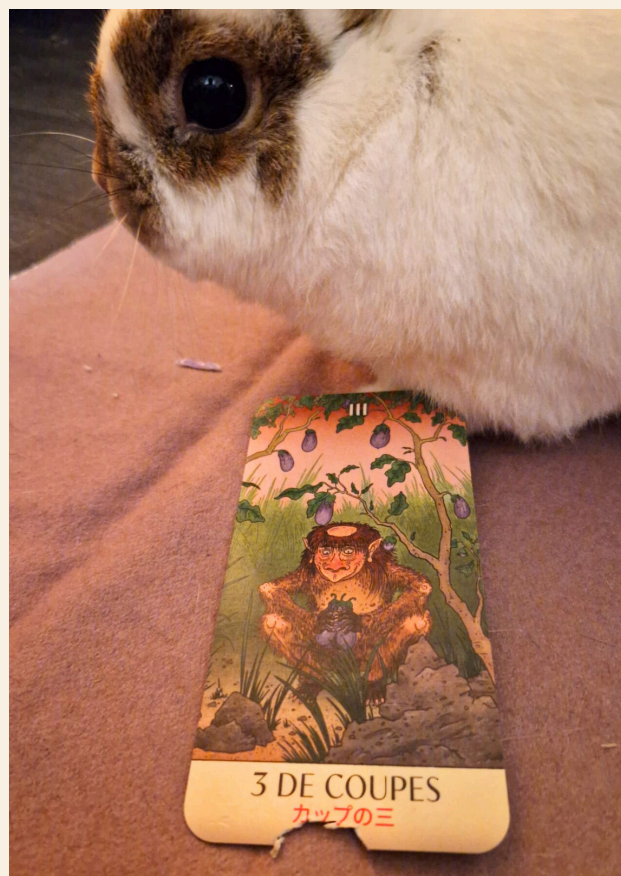
SANS MODÉRATION !

Lire des histoires à un bébé, même dès ses premiers mois, est un merveilleux cadeau qui nourrit son développement à plusieurs niveaux. Il est même possible de lire dès la grossesse !



Au-delà du simple plaisir d'écouter la voix rassurante de ses parents, la lecture stimule son langage, enrichit son vocabulaire et favorise l'éveil à la communication. Les livres permettent également de développer sa concentration, sa curiosité et son imagination, tout en instaurant un moment privilégié de douceur et de complicité. Grâce aux images colorées et aux sons des mots, petit loutron découvre peu à peu le monde qui l'entoure. Enfin, instaurer un rituel de lecture dès le plus jeune âge favorise le plaisir des livres et prépare l'enfant à un apprentissage plus fluide lorsqu'il grandira. La lecture est une excellente routine avant l'endormissement ou pour faire un temps calme lorsque bébé en a besoin. Enfin, un petit loutron qui manipule des livres stimule sa motricité fine et apprend petit à petit à être soigneux avec cet objet fragile.

Le tirage de Mooncake



Le 3 de coupes

Amitié, sororité, fraternité

Célébrer avec ses proches

Soutien familial et amical

Temps pour soi

Solitude

Indépendance

Conformité au groupe

Le yokaï

Le Kenmun est un esprit de l'eau et des arbres. Il vit en groupe et passe son temps à jouer dans les montagnes ou près des rivières. Il garde en mémoire les personnes qui l'ont traité avec gentillesse et leur rend la pareille.





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 !*

