



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 42 : Samedi 22 mars

LITHO

La pierre de la semaine

G A L È N E



Une pierre magnifique à la forme géométrique et à la couleur argentée qui possède de nombreux bienfaits.

Constituée de plomb, la galène est imperméable aux rayonnements radioactifs et aux rayons X. Symboliquement, elle est donc imperméable aux influences négatives : c'est l'une des meilleures pierres de protection ! On la dit très efficace contre le mauvais oeil / les mauvais sorts. La galène est une pierre qui stabilise les idées, les pensées, les émotions. Elle encourage à poursuivre son but et ses objectifs. Sa forme de brique, due à sa formation cubique, fait d'elle la première pierre d'une quête spirituelle ! Elle est idéale pour commencer un cheminement dans la bonne direction, sans s'égarer, sans abandonner. Enfin, pour les pratiquants de sorcellerie, elle est une excellente protection.

Minéralogie :

C'est un sulfure de plomb. Sa dureté est très faible et sa poudre toxique, il faut donc la manipuler avec soin ! Son système cristallin est cubique et sa formation est sédimentaire.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son. Pas de contact avec le sel !
Rechargement : cristal de roche, soleil indirect, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation
Dans la main pour dormir
Dans une entrée (hors de portée des enfants)

Fun fact : La galène a la particularité d'être l'un des premiers semi-conducteurs utilisés par l'humanité !

La galène possède des propriétés semi-conductrices naturelles : elle peut redresser le courant sans nécessiter de source d'énergie externe. Au début du XX^e siècle, les "postes à galène" étaient parmi les premiers récepteurs radio utilisés pour capter les émissions radio. Ces appareils étaient simples, autonomes (ils ne nécessitaient pas d'alimentation électrique) et accessibles au grand public. Une antenne capte les ondes radio transmises par les stations émettrices, puis la galène laisse passer le courant dans un sens mais le bloque dans l'autre. Ce phénomène, appelé redressement, permet de transformer les ondes électromagnétiques en signaux électriques audibles dans un casque.



FLEURS

Le point fleurs de bach

LE MAUVAIS OEIL



Le mauvais oeil et les fleurs de Bach : quand l'énergie négative rencontre l'équilibre émotionnel. Depuis des siècles, de nombreuses personnes à travers le monde croient au pouvoir du mauvais œil, cette énergie négative que l'on peut recevoir consciemment ou inconsciemment, souvent provoquée par l'envie, la jalousie ou un regard malveillant. Les effets attribués au mauvais œil peuvent inclure une perte d'énergie, un sentiment d'être "vidé", ou même des difficultés émotionnelles et physiques.

Bien que les fleurs de Bach ne soient pas directement conçues pour neutraliser l'énergie négative, elles peuvent aider à renforcer ta stabilité intérieure, réduisant ainsi ta vulnérabilité aux influences extérieures.

Aspen

La fleur du peuplier tremble est idéale pour les peurs inconscientes, le sentiment d'être persécuté, les superstitions, l'anxiété sans cause apparentes, ...

Centaury

La petite centaurée aide à renforcer sa volonté face aux autres et protège des tendances à se laisser "vampiriser". Elle permet de se sentir moins affecté par les autres et par leur énergie.

Crab apple

La fleur du pommier sauvage est une fleur purificatrice pour le corps et pour l'esprit. Elle aide ceux qui ressentent un poids énergétique, un mal-être qui les rongent.

Walnut

La fleur du noyer permet d'être protégé de l'environnement. Elle est idéale pour ceux qui sont sensibles aux énergies extérieures, ou à celles des personnes qui les entourent.

Con nais-tu le bain énergétique à base de sel et de fleurs de Bach ? Il est idéal pour se débarrasser des charges négatives après une journée éprouvante !

La recette du bain énergétique :

- 7 gouttes de Crab Apple (purification).
- 7 gouttes de Walnut (protection).
- Une poignée de sel d'Himalaya ou de sel de mer (nettoyage énergétique).
- Reste dans le bain pendant 20 minutes, en visualisant l'eau absorbant toutes les énergies négatives, puis s'écoulant dans les canalisations.

👉 Conseil : Si tu n'as pas de baignoire, adapte ce rituel en préparant un bain de pieds avec les mêmes ingrédients !



MÉDITATION

Le point médecine douce

VISUALISATION DE PROTECTION



Visualisation pour la Protection Énergétique

Cette visualisation guidée t'aidera à te sentir protégé(e), à renforcer tes limites énergétiques et à repousser les influences négatives. Tu peux la pratiquer chaque jour ou dès que tu ressens le besoin de t'ancrer et te protéger.

🧘 Préparation :

1. Installe-toi dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangé(e).
2. Assieds-toi confortablement ou allonge-toi, les paumes tournées vers le haut en signe d'ouverture.
3. Ferme les yeux et prends trois grandes inspirations profondes, en relâchant toutes les tensions à chaque expiration.

☀️ Étape 1 : Ancre-toi à la Terre

Imagine des racines lumineuses poussant sous tes pieds ou au niveau de ton bassin. Ces racines s'enfoncent profondément dans la terre, te connectant au cœur de la Terre.

- À chaque inspiration, sens une énergie chaude et stable monter par tes racines, remplissant ton corps de force et de stabilité.
- À chaque expiration, laisse partir toutes les énergies négatives ou émotions lourdes. Elles s'écoulent dans la terre où elles sont transformées.

Ressens-toi ancré(e), fort(e) et en parfaite stabilité.

🌀 Étape 2 : Crée un Bouclier de Lumière

Imagine une lumière dorée apparaissant au-dessus de ta tête, douce et bienveillante. Cette lumière descend lentement et t'enveloppe complètement, formant un cocon protecteur autour de toi.

- Cette lumière devient un bouclier lumineux, te protégeant de toutes les influences négatives.
- Elle agit comme un filtre : elle laisse entrer les énergies positives (amour, bienveillance) et bloque les énergies nuisibles.

Affirme intérieurement :

"Je suis entouré(e) d'une lumière protectrice. Rien de négatif ne peut m'atteindre."

MÉDITATION

Le point médecine douce

VISUALISATION DE PROTECTION



🕒 Étape 3 : Renforce ta Protection

Visualise ton bouclier qui devient plus solide et plus brillant :

- Il rayonne comme un soleil lumineux, diffusant autour de toi une énergie de paix, d'amour et de protection.
- Imagine qu'il forme un miroir réfléchissant : toute énergie négative dirigée vers toi est immédiatement renvoyée vers sa source, transformée en lumière bienveillante.

Répète mentalement :

"Je suis protégé(e) et en sécurité. Je rayonne une énergie positive."

🕒 Étape 4 : Clôture la Visualisation

Prends quelques instants pour ressentir cette lumière protectrice qui t'entoure. Elle restera avec toi tout au long de la journée, te protégeant et te renforçant.

Prends une dernière inspiration profonde, en ancrant cette sensation de sécurité et de force. Puis, quand tu te sens prêt(e), ouvre doucement les yeux.



Astuce : Pour renforcer cette pratique, tu peux prendre 4 gouttes de Walnut avant ou après la visualisation. Cela t'aidera à protéger ton énergie face aux influences extérieures. Si tu ressens une peur ou un sentiment d'être attaqué(e), utilise Aspen.

Plus tu pratiqueras cette visualisation, plus ton bouclier énergétique deviendra puissant et te gardera ancré(e), calme et protégé(e). Tu peux associer la purification de ton espace de vie à cet exercice, à faire de préférence avant.



CÔTÉ BÉBÉS

SANTÉ



Petit problème de petit loutron

LES CROÛTES DE LAIT DE BÉBÉ

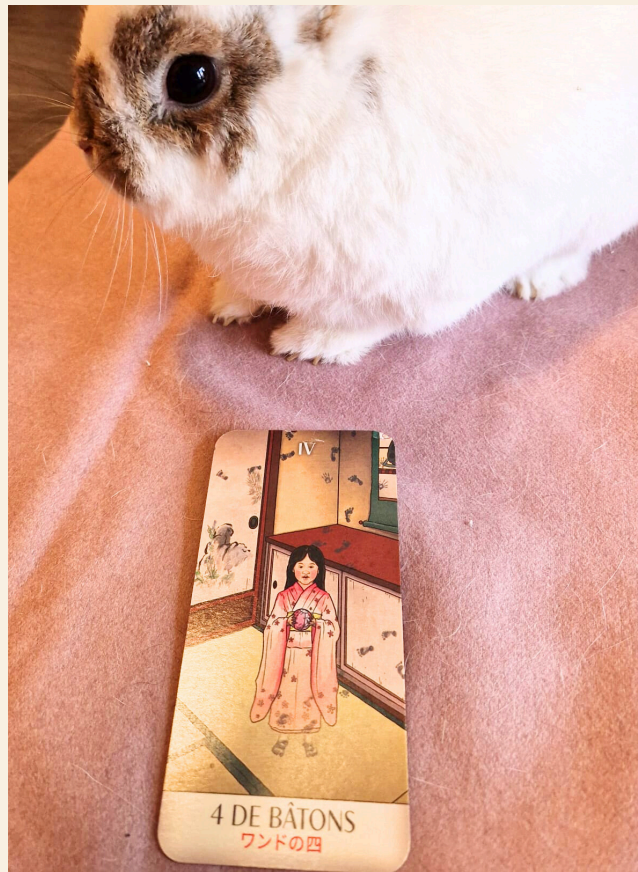
RIEN DE MÉCHANT !

Les croûtes de lait sont très courantes chez les nouveau-nés et, bien qu'elles puissent impressionner, elles sont bénignes et sans douleur pour l'enfant.



Les croûtes de lait sont principalement dues à une surproduction de sébum par les glandes sébacées encore immatures du bébé. Cette accumulation favorise la desquamation (perte de petites pellicules de peau). On reconnaît les croûtes de lait à leur aspect : ce sont des plaques jaunâtres ou blanchâtres visibles sur le cuir chevelu de bébé, parfois sur les sourcils. Elles ne démangent pas et ne causent aucune douleur au petit loutron. Souvent, la peau est grasse et desquame. Les croûtes de lait sont inoffensives et ne laissent aucune cicatrice. Avec des soins réguliers, elles disparaissent généralement en quelques semaines (mais cela peut être long chez certains bébés). On peut laisser poser du liniment ou de l'huile végétale de calendula pendant 30 minutes à une heure. Puis, on lave avec un shampoing adapté à bébé en massant doucement et, enfin, on passe une brosse douce.

Le tirage de Mooncake



4 de bâtons

Joie

Maison

Harmonie

Célébration

Changement

Soutien des proches

Retour heureux dans la famille

Le yokaï

Zashiki Warashi est l'esprit de la maison. Bien sûr malicieux, il est aimé de tous et on dit que sa présence apporte chance et richesse aux familles qui l'accueillent.





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 !*

