



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 51 : Samedi 21 juin

LITHO

La pierre de la semaine

S E R P E N T I N E



On l'appelle ainsi à cause de son apparence qui rappelle la peau du reptile dont elle porte le nom : le serpent.

La serpentine est une pierre de connexion avec la Terre, de purification énergétique et de transformation intérieure. Elle favorise la clarté d'esprit et aide à lâcher prise des schémas mentaux rigides. C'est une alliée idéale en période de changement ou de réorientation. Sur le plan émotionnel, elle calme les émotions fortes ou instables, telles que la colère, la jalousie ou l'irritabilité. La serpentine apporte un sentiment de sécurité intérieure et de confiance. Elle aide à libérer les blocages émotionnels anciens. C'est, comme le rubis, une pierre de kundalini, elle est souvent utilisée dans les pratiques de réveil énergétique. Enfin, elle favorise la méditation profonde et l'ancrage.

Minéralogie :

La serpentine est un groupe de phyllosilicates. Elle est principalement composée de magnésium, de silicium et parfois de fer. Son système cristallin peut être trigonal, orthorhombique ou monoclinique. Sa formation est métamorphique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, pleine lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

Sur un bureau de travail

Fun fact : La serpentine n'est pas UNE pierre, mais un groupe de pierres. Elles sont au nombre de trois pierres principales, et l'une d'elles est à éviter !

On parle souvent de la serpentine comme si c'était une seule et même pierre... mais surprise : il s'agit en réalité d'un groupe de minéraux ! Un peu comme une famille aux membres différents mais avec un air de ressemblance. Ce « clan vert » est composé principalement de silicates de magnésium hydratés, et ses membres les plus connus sont la lizardite (la plus répandue, compacte et bien sage), l'antigorite (plus coriace et sculpturale), et la chrysotile (la rebelle, fibreuse... et contenant de l'amiante, donc à éviter en lithothérapie !). En lithothérapie, quand on parle de « pierre serpentine », on fait en général référence aux variétés sûres comme la lizardite, facilement reconnaissable à ses belles nuances de vert veiné. Donc non, la serpentine n'est pas une pierre unique, mais plutôt une grande famille pleine de nuances et de caractère !



FLEURS

Le point fleurs de bach

SORTIR DES SCHÉMAS MENTAUX



As-tu déjà eu l'impression de répéter les mêmes erreurs ? De subir les mêmes choses ?

Nos pensées tournent parfois en boucle. Sans qu'on s'en rende compte, on se laisse happer par des schémas mentaux répétitifs, souvent hérités du passé, nourris par nos peurs, nos croyances limitantes ou nos blessures. Résultat ? On réagit toujours de la même manière face à certaines situations, même quand cela ne nous convient plus. Il est important de s'en libérer pour pouvoir avancer dans la vie. Mais attention ! Sortir de ses schémas mentaux, ce n'est pas se forcer à devenir quelqu'un d'autre. C'est plutôt se libérer de ce qui ne nous appartient plus pour retrouver sa vraie nature. Voici quatre fleurs qui t'aideront :

Larch

Tu t'auto-sabotes avant même d'essayer, parfois sans même t'en rendre compte ? Le mélèze renforce la confiance en soi et pousse à oser et à croire en ses capacités.

Chestnut bud

On répète sans cesse les mêmes comportements ? Le marronnier favorise la prise de conscience, aide à tirer les leçons du passé et à ne plus « tourner en rond ». Idéale pour sortir des répétitions inconscientes.

Pine

Certains schémas mentaux reposent sur la culpabilité chronique. La fleur de pin apaise ce sentiment injustifié de toujours avoir mal fait et invite à plus de douceur envers soi-même.

Centaury

La petite centaurée est la fleur qui t'aide à OSER ! Oser t'affirmer, oser dire non, oser te faire passer en priorité, ... En bref, elle t'aide à poser des limites pour cesser de te sacrifier.

Un schéma mental, c'est quoi ? Quel impact cela a-t-il sur moi, sur ma vie quotidienne, sur mes relations ?

Un schéma mental, c'est une sorte de « pilote automatique » de notre esprit. Ce sont des réactions pré-programmées, basées sur nos expériences, notre éducation, nos peurs et nos croyances. Par exemple :

- Toujours chercher à faire plaisir, même au détriment de soi.
- Se sentir systématiquement rejeté lorsqu'on reçoit une critique.
- Ne jamais oser dire non.
- Penser qu'on n'est pas "assez bien", quoi qu'on fasse.

Ces mécanismes peuvent nous bloquer, saboter notre estime de soi, ou nous empêcher d'évoluer. Pour en sortir, il faut d'abord en prendre conscience, puis les transformer peu à peu. C'est là que les Fleurs de Bach peuvent intervenir.



Le point médecine douce

LE DIAGNOSTIC DE LA LANGUE



Pourquoi doit-on tirer la langue à son thérapeute en médecine chinoise ?

La langue est un miroir du corps que l'on ne soupçonne pas ! En médecine traditionnelle chinoise, tirer la langue ne sert pas seulement à faire une grimace : c'est un véritable outil de diagnostic ! Loin d'être un simple réflexe amusant, ce geste permet au praticien d'observer l'état interne du corps, car la langue est considérée comme un miroir des organes et de la circulation énergétique. Dans une séance de MTC, l'observation de la langue fait partie des quatre temps du diagnostic

Nous possédons une carte du corps sur la langue !

La langue est divisée en zones, chacune correspondant à un organe spécifique :

- Bout de la langue → Cœur et Poumons
- Partie centrale → Rate et Estomac
- Racine (base) → Reins, Vessie, Intestins
- Bords latéraux → Foie et Vésicule Biliaire

Ainsi, un changement d'aspect dans une zone donnée peut refléter un déséquilibre interne ! Voici ce que l'on observe sur la langue :

L'enduit

- Fin et blanc : normal.
- Épais, blanc et gras : humidité ou mucosités.
- Jaune : chaleur, souvent d'origine digestive.
- Absence totale d'enduit : vide de Yin, sécheresse interne.

La forme :

- Gonflée : rétention de liquides, faiblesse de la rate.
- Fine ou atrophiée : carence en sang ou en Yin.
- Langue tremblante : vide d'énergie ou stress nerveux.
- Langue avec traces de dents (festonnée) : vide de Qi de la rate.

La texture et l'humidité :

- Langue sèche : chaleur ou vide de liquides organiques.
- Trop humide : accumulation de froid ou d'humidité interne.

La couleur :

- Rose pâle : normal, langue saine.
- Rouge vif : chaleur interne ou inflammation.
- Pâle : vide d'énergie ou de sang.
- Pourpre : stagnation du sang, troubles circulatoires.





CÔTÉ BÉBÉS

SANTÉ



Bienvenue au monde petit loutron !

LE CLAMPAGE TARDIF DU CORDON

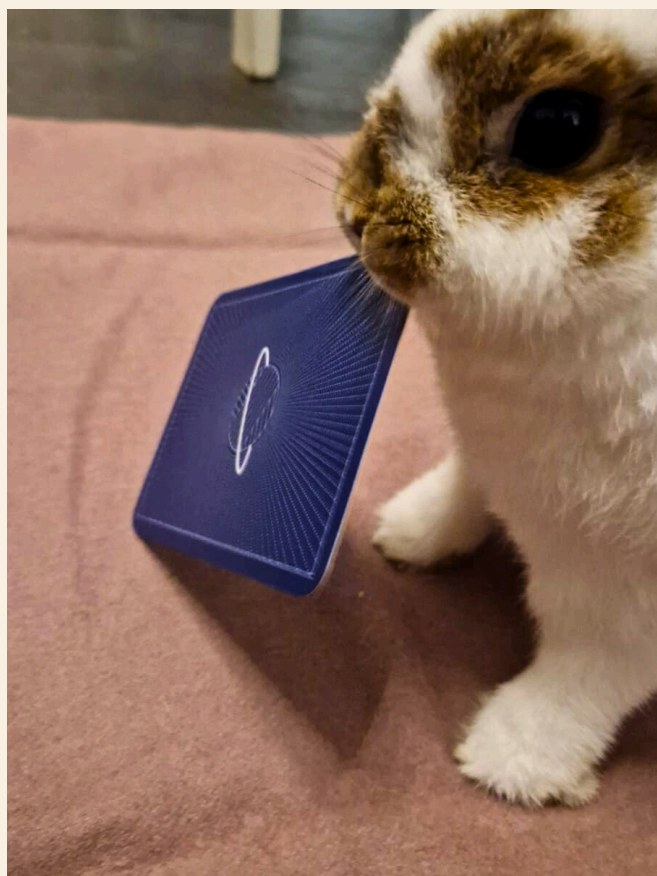
**ATTENDRE PEUT TOUT
CHANGER !**

On en parle depuis peu de temps, c'est très récent ! De plus en plus pratiqué et recommandé dans les maternités, il est souvent indiqué par les mamans dans le projet de naissance.



Le cordon ombilical relie le loutron au placenta pendant toute la grossesse. Il transporte l'oxygène, les nutriments et le sang riche en fer. À la naissance, ce cordon est clampé (c'est-à-dire pincé pour arrêter la circulation) puis coupé. Pendant longtemps, cette coupe était faite immédiatement après la naissance. Mais aujourd'hui, on comprend que laisser le temps au sang de continuer à circuler quelques minutes de plus offre de nombreux bénéfices au loutron. Le clampage tardif signifie attendre entre 1 et 3 minutes (ou plus) avant de pincer et couper le cordon, ou encore attendre que le cordon cesse de battre naturellement. Cela permet au loutron de recevoir jusqu'à 30 % de sang en plus, riche en fer, globules rouges et cellules souches. Cela favorise une meilleure oxygénation, diminue le risque d'anémie, améliore l'adaptation à la vie extra-utérine et soutient le développement neurologique. Chez les prématurés, il réduit aussi les complications graves. Un petit délai pour un grand bénéfice !

Le tirage de Mooncake



Mes notes

-  : relations
-  : vie quotidienne
-  : travail





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 !*

