



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 52 : Samedi 28 juin

LITHO

La pierre de la semaine

C A L C I T E O R A N G E



Ce fut ma première pierre ! J'aime sa douceur et sa ressemblance avec un quartier d'orange !

La calcite orange est une pierre à l'éclat chaleureux, souvent associée à la joie de vivre, à l'énergie solaire et à l'optimisme. Associée au chakra sacré (Svadhithana), la calcite orange aide à rétablir l'équilibre entre les désirs et les émotions, en facilitant l'acceptation de soi et la libération des énergies stagnantes. Elle favorise la concentration et la motivation. C'est une pierre idéale pour ceux qui ont besoin de retrouver confiance en eux. Pierre des entrepreneurs, elle attire le succès et booste la motivation ! La calcite orange est reconnue pour ses effets dynamisants et réconfortants. Elle stimule la joie, l'optimisme, la créativité, apaise les peurs et dissipe les blocages émotionnels.

Minéralogie :

La calcite orange est un carbonate de calcium. Sa couleur est due à la présence de fer et de manganèse. Son système cristallin est trigonal et sa formation est souvent sédimentaire, parfois métamorphique et plus rarement magmatique.

Entretien :

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

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

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

Sur un bureau de travail ou une pièce de vie.

En bijoux au quotidien

Fun fact : La calcite est très présente dans les grottes : elle joue un rôle majeur dans la formation des stalactites et stalagmites

Ce phénomène résulte d'un lent processus géochimique : l'eau de pluie, en s'infiltrant dans le sol calcaire, se charge de dioxyde de carbone, formant une solution légèrement acide (acide carbonique) qui dissout le carbonate de calcium présent dans les roches. Une fois que cette eau chargée en calcium atteint une cavité souterraine, elle dégage progressivement son CO₂, ce qui provoque la précipitation de la calcite. Goutte après goutte, cette calcite se dépose et forme au fil des siècles des stalactites (au plafond) et des stalagmites (au sol). Leur croissance est extrêmement lente : parfois seulement quelques millimètres par siècle ! Certaines de ces structures peuvent afficher des teintes orangées ou jaunâtres, selon les impuretés métalliques présentes dans l'eau, telles que le fer (comme la calcite orange !)



FLEURS

Le point fleurs de bach

DEVENIR ENTREPRENEUR



Derrière chaque business, il y a une personne qui mérite d'être soutenue, écoutée et encouragée.

Entreprendre, c'est un peu comme sauter dans le vide avec une bonne dose d'enthousiasme... et parfois un nœud dans le ventre. Peur d'échouer, stress à gérer, décisions à prendre, énergie à maintenir... Bref, ce n'est pas de tout repos. Créer son entreprise demande bien plus que des compétences techniques ou une bonne idée. Cela implique aussi : de sortir de sa zone de confort, de gérer l'incertitude et le risque, d'affronter le regard des autres, de devoir maintenir sa motivation dans les moments difficiles (et il y en aura !). Les fleurs de Bach peuvent t'apporter du soutien et du réconfort afin de traverser cette aventure sereinement.

Larch

Une fois de plus, le mélèze est notre ami ! Il aide ceux qui souffrent du syndrome de l'imposteur, qui n'ont pas confiance en eux, qui n'osent pas se lancer.

Impatiens

L'impatiente est la fleur de la patience ! Elle aide ceux qui ne veulent pas attendre, qui ne supportent pas la lenteur de l'avancée des choses. Car la réussite prendra du temps !

Rock water

L'eau de roche fait partie des fleurs de Bach sans être une fleur. Elle apporte de la souplesse et du lâcher-prise à ceux qui attendent que tout soit parfait sans jamais rien trouver parfait.

Gentian

La gentiane aide ceux qui vivent un découragement passager avec leur entreprise. Souvent, on a envie d'abandonner et la gentiane est là pour nous aider à ne pas flancher.

Pourquoi prendre des fleurs de Bach peut t'aider à t'épanouir pleinement et à réussir dans l'entrepreneuriat ?

Un entrepreneur aligné, c'est un entrepreneur plus efficace et plus à même de réussir ! Dans un monde où l'on parle beaucoup de productivité, de résultats et de performance, on oublie parfois l'essentiel : un projet, c'est le reflet de la personne qui le porte. Et quand cette personne est alignée avec elle-même (c'est-à-dire en cohérence avec ses valeurs, ses émotions et sa vision) tout devient plus fluide, plus juste... et souvent, plus efficace : on prend de meilleures décisions, on évite l'auto-sabotage, on est plus crédible et plus magnétique, on tient mieux dans la durée. Les Fleurs de Bach agissent justement sur ce qui brouille notre alignement intérieur : les peurs qui paralysent, les croyances limitantes, le manque de confiance, le stress qui empêche de se recentrer.



— PHARMACOPÉE (MTC) —

Le point médecine douce

D A N G G U I (当 归) – A N G E L I C A S I N E N S I S



Pharmacopée chinoise : Dang Gui

Le Dang Gui (angélique de Chine) est l'une des plantes les plus emblématiques de la médecine chinoise, surnommée le "ginseng féminin" pour ses puissantes propriétés de tonification du Sang et de régulation hormonale. Utilisée depuis plus de 2000 ans, elle est considérée comme une plante nourrissante, harmonisante et circulatoire, qui agit autant sur le corps que sur l'esprit.

Présentation générale :

Nom chinois : 当归 (Dāng Guī)

Nom latin : Angelica sinensis

Nature : tiède

Saveur : douce, piquante

Tropisme (organes ciblés) : Foie (肝 Gān), Cœur (心 Xīn), Rate (脾 Pí)

⚠ Précautions : à éviter en cas de règles très abondantes ou de chaleur interne excessive. Toujours consulter un praticien de MTC avant usage.

Utilisation en MTC

- Tonifie et nourrit le Sang (补血 Bǔ Xuè)
- Active la circulation du Sang (活血 Huó Xuè)
- Régule les règles (调经 Tiáo Jīng)
- Soutient la fertilité chez la femme
- Humidifie les intestins et soulage la constipation
- Apaise le système nerveux
- Harmoniser le Foie (Gan) (lien avec les émotions refoulées)

Litho x MTC

Dans une approche énergétique et holistique, on pourrait combiner la méditation avec une calcite orange posée sur le bas-ventre avec la prise d'une décoction ou d'un extrait de Dang Gui, sous l'accompagnement d'un praticien qualifié en MTC. Cette synergie pourrait être particulièrement intéressante pour retrouver de l'élan vital, travailler sur la féminité, ou rééquilibrer le flux émotionnel.

Pourquoi cette association ?

La calcite orange est une pierre liée au chakra sacré, à l'énergie créative, à la vitalité, à la régulation émotionnelle, et souvent à la féminité. Elle est douce, nourrissante, réchauffante, et aide à remettre les énergies en circulation — ce qui rappelle les propriétés du ginseng féminin en MTC.



CÔTÉ BÉBÉS

DÉVELOPPEMENT



Petit loutron abandonne les couches !

L'ACQUISITION DE LA PROPRETÉ

UNE ÉTAPE CLÉ !

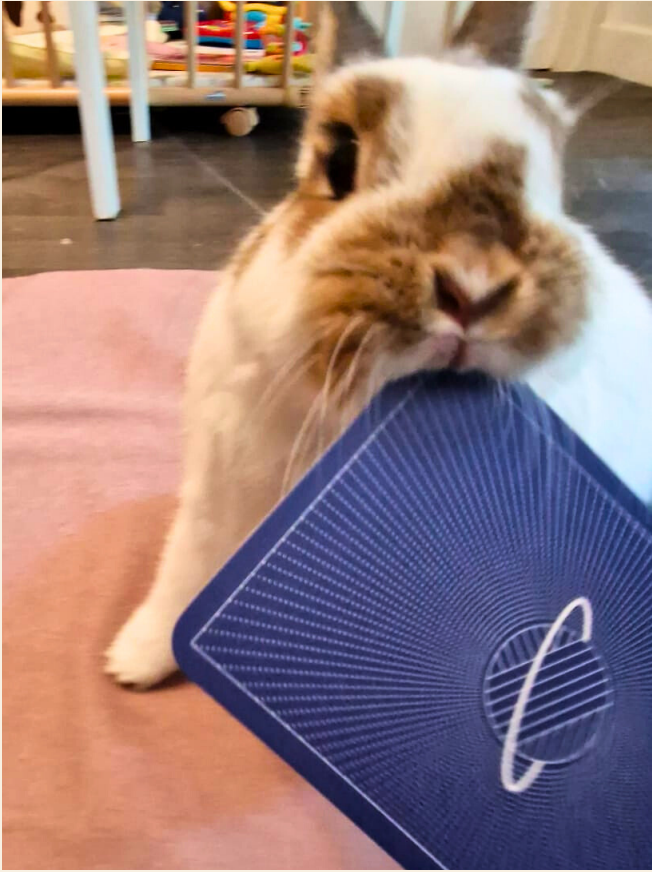
Elle marque le passage d'un fonctionnement physiologique incontrôlé à une maîtrise volontaire des sphincters.

C'est aussi un moment important dans l'apprentissage de l'autonomie pour le loutron.



La maîtrise des sphincters, indispensable à l'acquisition de la propreté, repose sur trois facteurs fondamentaux : physiologique, cognitif et psychologique. Ces trois dimensions doivent être suffisamment matures pour permettre à l'enfant de contrôler ses besoins et devenir propre. Il y a d'abord la maturité physiologique : le développement du système nerveux et musculaire. Puis la maturité cognitive : le loutron comprend ce qu'on attend de lui et qu'il est capable de faire le lien entre une sensation interne et une action appropriée. Enfin, la maturité émotionnelle : elle est essentielle car le loutron doit se sentir en sécurité pour apprendre à contrôler une fonction intime, mais aussi être prêt à l'autonomie et donc une forme de séparation avec ses parents. Les neurosciences ont permis de démontrer que ce sont ces trois facteurs et non l'âge qui sont importants à prendre en compte (en moyenne l'enfant est propre entre 2 et 3 ans). Attention, cette acquisition est très fragile !

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 !*

