



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 56 : Samedi 26 juillet

LITHO

La pierre de la semaine

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



Elle est l'une des deux variétés de calcite rose aux côtés de la cobaltocalcite.

La manganocalcite est une pierre d'une douceur infinie. Souvent négligée, elle fait pourtant partie des pierres de choix en matière d'apaisement et de guérison émotionnelle ! En effet, elle apporte du réconfort, de la tendresse et de la douceur après une blessure émotionnelle ou une déception amoureuse. C'est une pierre qui encourage la patience et la tolérance. Elle aide à accéder au pardon. La manganocalcite facilite l'ouverture du chakra du coeur. Elle facilite la perception du soutien de ses proches. C'est une véritable pierre de réconfort ! De ce fait, elle s'avère très utile en cas de dépression.

Minéralogie :

La manganocalcite est un carbonate de calcium qui doit sa couleur au manganèse qu'elle contient. Son système cristallin est trigonal et sa formation est sédimentaire, parfois métamorphique.

Entretien :

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

Rechargement : cristal de roche, lune, géométrie sacrée.

Utilisations possibles :

En méditation

Dans la main pour dormir

Sur une table de chevet

En bijoux au quotidien

Un fait : la manganocalcite est parfois bien plus qu'une simple pierre, c'est aussi une oeuvre d'art naturelle...

On trouve parfois des cristaux « jumeaux » qui forment de véritables petites sculptures naturelles. Le twinning (maclage en français) est une symétrie d'assemblage unique : deux (ou plusieurs) cristaux du même minéral grandissent soudés en suivant une opération de symétrie qui n'appartient pas au cristal "de base". Dans certaines conditions, les cristaux de manganocalcite forment des « twins » qui donnent naissance à deux formes emblématiques :

- Griffes : deux lames opposées réunies par une face commune
- Rosettes : plusieurs rhomboèdres entremêlés en étoile



Manganocalcite en rosettes
Spécimen unique de Chine

FLEURS

Le point fleurs de bach

INFERTILITÉ SECONDAIRE



Elle peut être une surprise, ou bien elle peut avoir été crainte pendant longtemps... L'infertilité secondaire est très difficile à vivre.

L'infertilité secondaire désigne la difficulté à concevoir ou à mener à terme une grossesse après avoir déjà donné naissance à un ou plusieurs enfant(s). Si la joie d'une première maternité ou paternité a pu sembler acquise, faire face à une telle épreuve peut susciter incompréhension et détresse. On estime que 10-15% des couples concernés par l'infertilité relèvent d'une infertilité secondaire. C'est donc une part importante des patients qui consultent ! Si l'accompagnement médical est capital, l'accompagnement émotionnel l'est tout autant. Voici quatre fleurs qui peuvent aider :

Pine

La fleur du pin est idéale pour apaiser la culpabilité que l'on peut ressentir dans l'infertilité secondaire, au sujet de son premier enfant, du sentiment d'échec, ...

Rescue remedy

Le remède d'urgence est composé de 5 fleurs et permet de faire face à l'urgence lorsque l'on fait face subitement à cette épreuve. Il permet de gérer les crises de stress notamment.

White Chestnut

La fleur du marronnier blanc va aider à calmer les ruminations mentales liées à l'infertilité. Celles-ci peuvent nuire au sommeil, générer du stress, et bloquer le mental. Tout cela nuit à la fertilité.

Mimulus

La mimule tachetée est idéale pour apaiser la peur : de l'échec, de la maladie, du jugement, ... Elle diminue les effets du stress sur l'organisme, connus pour être néfastes à la fertilité.

Pourquoi un couple ayant déjà enfanté un ou plusieurs enfants se retrouve soudainement confronté à l'infertilité ?

Plusieurs paramètres expliquent cela. Déjà, il faut bien comprendre qu'une partie des patients sont confrontés à une infertilité dite inexpiquée (que ce soit ou non le premier enfant). La médecine ne peut simplement pas l'expliquer. Ensuite, pour l'infertilité secondaire précisément, cela peut être dû à :

- L'âge plus avancé du couple
- L'altération de la qualité des spermatozoïdes / un épuisement de la réserve ovarienne
- Une pathologie déjà existante (SOPK, azoospermie, ...) ou s'étant déclarée plus tard
- Altération de l'hygiène de vie du couple
- Exposition à un stress chronique
- Etc...



LITHOTHÉRAPIE

Le point médecine douce

LA TECHNIQUE DE LA LOUTRE



C'est une méthode que j'utilise beaucoup dans mon accompagnement en lithothérapie !

La loutre me fascine est je pense que ce n'est plus un secret. Les loutres ont une pierre préférée qu'elles gardent toujours sur elles (elles ont une poche sous l'aisselle appelée "poche d'outils" où elles la rangent). Les loutres forgent souvent une véritable « relation » avec une pierre en particulier : lorsqu'elles découvrent un galet dont la forme, la taille ou le poids leur convient parfaitement pour fracasser coquilles et oursins, elles le conservent précieusement et le réutilisent à chaque repas ! Dès le plus jeune âge, les loutrons s'amuse avec les pierres : pour s'entraîner, se développer mais aussi créer des liens sociaux.

En lithothérapie

Il ne s'agit pas d'utiliser les pierres pour briser des coquillages ou pour se nourrir ! Mais il s'agit de transformer sa pierre en un "outil" du quotidien : pour s'apaiser, s'ancrer, ... Bref, une pierre qui nous accompagne tout au long de la journée ou de la nuit. Le but ? Créer un point d'ancrage d'urgence en cas de stress, de détresse, etc. Il suffira de manipuler sa pierre, et s'imaginer être une loutre paisible sur les flots.

La technique

Le but est de se détacher complètement des vertus de la pierre. On se rend dans une boutique, on regarde sans chercher une pierre précise. On se laisse attirer par la forme, la texture, la couleur, ce qu'on ressent quand on la tient dans la main, quand on la manipule. Surtout, on ne lit pas les vertus pour ne pas se laisser influencer, il faut se concentrer sur l'aspect sensoriel. Ce n'est pas grave de ne pas trouver du premier coup, il ne faut pas hésiter à changer de boutique ! Ensuite, la pierre va devenir notre outil. On la garde sur nous et on la sort de temps en temps. On ne réfléchit pas, on se contente d'observer, de toucher. On ne s'en sépare que pour la purifier ou la recharger. On fait ça pendant quelques jours. Ensuite, on commence à introduire un petit exercice. Dès qu'on va manipuler la pierre, on va fermer les yeux et visualiser un décor, des sensations, des sons apaisants. Moi, je choisis une loutre qui flotte sur l'eau ! Et cela va "programmer" le mental. Au fur et à mesure, cet exercice deviendra automatique et permettra de désamorcer une montée de stress.



CÔTÉ BÉBÉS

SANTÉ



Petit loutron a besoin de grandir...



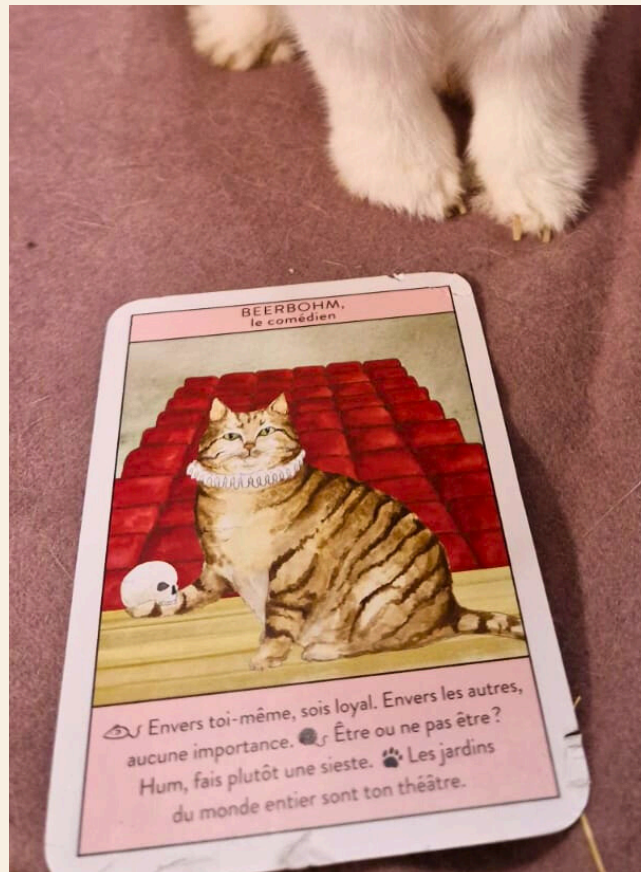
LA VITAMINE D

FAUT-IL LA DONNER ?

Elle est au coeur de nombreuses polémiques, notamment ZymaD et Adrigyl que beaucoup refusent de donner. Mais alors, elle sert à quoi la vitamine D ?!

Un apport en vitamine D est crucial dès la naissance ! Dès les premiers jours de vie, les réserves maternelles s'épuisent rapidement et l'exposition au soleil, bien qu'indispensable, reste limitée pour protéger la peau délicate du loutron. C'est pourquoi une supplémentation systématique est nécessaire. La vitamine D facilite l'absorption du calcium et du phosphore au niveau intestinal, deux minéraux clés pour la minéralisation du squelette. Sans apport extérieur, le bébé court le risque de rachitisme, une maladie qui se manifeste par des os mous ou déformés, un retard de croissance et, dans les cas graves, des convulsions dues à l'hypocalcémie. Un taux suffisant de vitamine D contribue à un bon tonus musculaire, condition sine qua non pour que le bébé tienne sa tête, se retourne, s'assoie puis marche. La vitamine D module la réponse immunitaire, afin de réduire la fréquence des infections respiratoires basses (bronchiolites, otites) pendant les premiers mois, quand l'immunité du loutron est fragile. Si tu veux éviter les marques controversées, il y en a plein d'autres ! La Société Française de Pédiatrie recommande un apport "obligatoire" jusqu'aux 2 ans du loutron. Ensuite, cela dépendra du contexte médical, notamment pour les mois d'hiver.

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 !*

