



XÔ

TPM E CÓLICAS MENSTRUAIS



Guia Prático de
Autocuidado

VOLUME I

© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Autoras

Edinéia Mangabeira

Mônica Rodrigues

Elisabeth Lopes

Revisão Ortográfica

Clara Julie

Diagramação

Mônica Rodrigues





*Este livro é dedicado à todas as mulheres
que chegaram antes de nós abrindo os caminhos do cuidado*



ÍNDICE

A natureza cíclica da Mulher.....	6
Período Menstrual	8
Período Pré-ovulatório.....	12
Período Ovulatório.....	14
Período Pré-menstrual.....	16
Como o Yoga pode ajudar?.....	19
Ásanas para praticar em casa.....	21
A meditação e o poder terapêutico dos cristais.....	27
Jaspe vermelho.....	31
Prática I: vigor e proteção.....	33
Jade verde.....	34
Prática II: alívio de dores.....	36
Mantenha-se aquecida.....	37
Fortaleça sua nutrição.....	38
Ame-se.....	41
Escalda pés, como prepará-los?.....	42
Honre o seu sangue.....	47
Como colher e fazer o plantio?.....	48
O diário como ferramenta de autoconhecimento.....	50
Quem somos nós.....	52
Conheça a Jornada <i>A mulher e a Natureza Real</i>.....	53
Algumas referências e sugestões de leitura.....	54



NOTA DAS AUTORAS

O quanto você tem dedicado para escuta e cuidados atentos de si? A falta de conhecimento é um dos principais motivos para os incontáveis desconfortos e desordens na saúde hormonal feminina. E não nos referimos apenas ao conhecimento formal, mas àquele contido no ritmo da respiração e no pulsar do nosso próprio útero, que aguardam ansiosos para serem descobertos.

Deduzimos que, se chegou até aqui, é porque também acredita que a realidade feminina, marcada por sintomas desagradáveis, pode ser diferente e não vê a hora de poder dizer “xô” para todos eles, não é mesmo?

Desejamos que esse guia prático possa lhe auxiliar não apenas na resolução desses sintomas, mas também no seu contínuo despertar para magia de **SER MULHER** e para o presente que é **SER CÍCLICA**. Vamos juntas?



Você sabia que a sua natureza é cíclica?

Cíclica? Como Assim? Você já reparou como a cada mês atravessa um conjunto de alterações marcantes que envolvem fatores tanto físicos, como mentais e emocionais?

Costumamos dizer que somos pelo menos quatro mulheres a cada ciclo (agora está explicado, né? rs) e isso acontece desde a menarca, que é a primeira menstruação: nossos hormônios são convocados para a sublime missão de preparar o corpo para gerar vida, independentemente se existe ou não o desejo de ter filhos. Estamos falando aqui da existência de 400.000 óvulos em média ao longo da fase reprodutiva, que costuma durar entre 30 e 40 anos.

Além do dom de geração, a mulher também é capaz de fornecer alimento ao bebê antes e depois da sua chegada ao mundo, o que acreditamos ser digno de amplo respeito e reverência. Como as nossas fases podem então se tratar de algum erro ou castigo da natureza? Como pode nosso sangue ser sujo, se ele seria justamente nutritiva casa para uma nova vida?

Ser cíclica como as fases da lua e as estações do ano é um verdadeiro presente e só depende de nós a escolha de recebê-lo desta forma. Vamos então conhecer um pouco mais sobre essas fases?



Período Menstrual – Lua nova



Essa fase é associada à lua nova e simboliza, ao mesmo tempo, o início e o final do nosso ciclo. Talvez seja a mais conhecida pelas mulheres em relação ao que está acontecendo em seu corpo, mas não se engane: esse é um fato extremamente recente!

Possivelmente a sua mãe ou a sua avó poderão lhe contar sobre como a menarca as pegou completamente de surpresa (vale muito a pena escutar esses relatos) e representou um mistério marcado pelo medo e a vergonha. Falar sobre menstruação, absorventes e cólicas? Nem pensar! E como tudo

isso realmente mudou, não é mesmo? Esta ainda é a realidade de milhares de mulheres em diversas regiões e culturas, inclusive no nosso país e, sem dúvida, ainda nos impacta de muitas maneiras.

Um exemplo dessa marca são os “códigos” que ainda são utilizados ao redor do mundo para se referir à menstruação: “estou com o chiko”, “estou naqueles dias”, “estou em maus lençóis”, “estou indisposta”, “estou mal” e a lista continua. E você, qual é a sua maneira?

Há muito tempo cientistas sociais vêm comprovando a força e os efeitos que o discurso produz sobre a nossa realidade, e, pensando nisso, sugerimos aqui uma primeira ação que pode fazer toda a diferença: empreenda mudanças na forma de falar e fale mais vezes sobre esse tema.

É tempo de profundo recolhimento e por isso sentimos mudanças tão marcantes sobre a nossa energia e disposição. Nosso corpo se despede da especial camada que havia se formado para o acolhimento do pequeno óvulo e vivenciamos uma completa renovação uterina.

É natural que esse fator biológico traga algumas alterações específicas, como por exemplo, uma maior sensibilidade em algumas regiões do corpo; contrações, que não necessariamente se configuram como cólicas; intestino mais solto; ampliação na necessidade de alguns nutrientes

como o ferro, que pode vir sinalizada por um cansaço extremo, entre outros. Porém, infelizmente, o que muitas mulheres relatam são cólicas intensas, enxaqueca, diarreia, dores por todo corpo, humor deprimido, hemorragia menstrual, e etc.

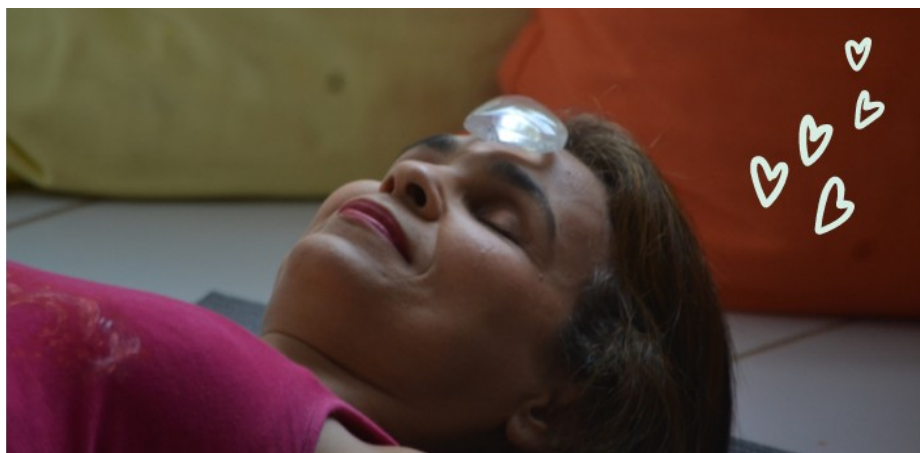
A boa notícia é que, ao contrário do que se pensa, esses sintomas não fazem parte de uma natureza fatídica que precisa ser suportada ou eliminada junto à interrupção voluntária da menstruação. Todos eles são, em realidade, sinalizadores de como anda a nossa relação conosco, com nosso feminino e nossa natureza real. O chamado então é para ampliarmos essas observações e, a partir delas, podermos realizar as mudanças necessárias.

Estilo de vida, hábitos gerais, alimentação, a presença ou ausência de atividades físicas e rotinas de autocuidado são alguns dos fatores que estão diretamente associados a saúde do nosso ciclo e você possivelmente já sabe disso, não é mesmo? O que precisamos então é dar um pouco mais de atenção ao valor dessas informações.

Aproveite o potencial dessa fase para deixar ir todos aqueles registros passados de pensamentos, emoções e memórias que já não lhe são nutritivas; ter noites de sono profundas; desfrutar da própria companhia; contemplar, meditar ou orar; sonhar e planejar seus novos plantios;

aprofundar reflexões a partir da sabedoria interna, entre outras inúmeras possibilidades.

Evite atividades físicas que exijam muito do seu corpo; sobrecarregar sua agenda de afazeres e compromissos sociais e se cobrar os mesmos níveis de produtividade. Agora o “menos definitivamente é mais”! Acolha-se, amplie a escuta das próprias necessidades e respeite o seu ritmo. Sinalizar essas necessidades para aqueles que convivem com você pode ser bastante promissor também.



Período Pré-Ovulatório

– Lua Crescente



É tempo de realização, iniciativa, independência e entusiasmo. Não é à toa que esse período está ligado à lua crescente. Usualmente estamos cheias de energia e vontade para fazer acontecer tudo o que planejamos e sonhamos na fase anterior.

Nosso corpo se prepara para receber um óvulo mais adiante, que são sementes plenas de potencial gerador. As paredes do nosso útero (endométrio) reúnem nutrição e conforto e se expande para poder oferecer o adequado

acolhimento e segurança. O que não nos contaram é que esse preparo não se refere apenas a geração da vida de um bebê, mas de vida! Vida que pode se manifestar através de uma infinidade de formas no mundo.

Somos preenchidas, portanto, de energia vital e vigor para que criemos um espaço fértil capaz de impulsionar nossas ideias e sonhos. Aproveite para dar muitos “checks” em sua agenda; resgatar aqueles rabiscos valiosos que ficaram pegando poeira; iniciar ou aprender algo novo; explorar novas possibilidades dentro e fora da rotina e o que mais a sua lua crescente lhe convidar para realizar.

Tome cuidado com os excessos! Mesmo nesse período, evite possíveis sobrecargas e lembre-se de cultivar alguns momentos de repouso, ainda que aparentemente o corpo não dê sinais de que seja necessário. Se necessita ficar muitas horas no computador ou na mesma postura, faça pequenas pausas para movimentar o corpo e os olhos.

Aqui é particularmente importante clarear os objetivos e fazer bons planejamentos, porque o risco de ir tomar um café na esquina e voltar com uma passagem para Bali é gigantesco. Cuidado com as autocobranças, com a urgência de resultados e a impaciência. Dê o seu melhor, mas experimente entregar e confiar no tempo de cada coisa; e o mais importante: desfrute o caminho!

Período Ovulatório

– Lua Cheia



Esse é o famoso período fértil e está associado à deslumbrante lua cheia! Nosso corpo experimenta um ápice de energia que chega a transbordar. Nosso óvulo amadurece e está pronto para ser liberado. O que é motivo de atenção redobrada para aquelas que desejam ou não engravidar.

Queremos estar perto e cuidar de quem amamos; retomar o contato com aqueles que estavam mais afastados; desfrutar de momentos em grupo ou à dois; e contagiar de alegria os lugares por onde passamos. Nossa capacidade de

escuta e percepção das necessidades ao redor se ampliam; bem como a nossa expressão, que torna-se mais clara e ganha uma qualidade empática única. Aproveite esse potencial para a realização de diálogos importantes e até mesmo desafiantes.

A fase é excelente para fortalecer o contato com a mãe, mesmo que através do resgate de lembranças trazidas ao coração. Coloque os pés e as mãos na terra, experimente plantar, oferecer cuidados ou apenas apreciar e agradecer as maravilhas que a natureza nos fornece. Aproveite o poder criativo para fertilizar ideias e projetos, cozinhar e renovar o seu próprio lar. Quem sabe trazer mais cores, comprar flores ou organizar um cantinho especial para receber os amigos?

A qualidade materna de doação é muito apreciada por todos, mas fazemos questão de relembrar mais uma vez sobre os cuidados com o excesso. Aproveite a graça da partilha, mas não se esqueça de se incluir na lista de prioridades. Mantenha-se atenta aos seus limites e sinalize-os sempre que necessário. Não tenha medo de dizer não e permita-se ser cuidada também, viu? Do contrário nos depararemos com imenso cansaço, irritação e frustração quando a próxima fase chegar, e é exatamente a tudo isso que queremos dizer “Xô”, não é mesmo?

Período Pré-Menstrual – Lua Minguante



A lua começa a minguar e o convite agora é para o recolhimento. O corpo reconhece que a fecundação não ocorreu e vivencia a finalização de mais um ciclo. É tempo de introspecção, revisão e organização, o que requer um olhar e uma postura mais críticos, que é justamente o que recebemos de presente aqui.

As coisas que estão fora do lugar, as situações que incomodam, as emoções que não encontraram espaço de

expressão e acolhida, tudo isso fica mais evidente. E é justamente por isso que esta é considerada pelas mulheres a fase mais desafiadora. É aqui também onde a famosa Síndrome (TPM) ou mesmo o grave Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM) encontra muitas vezes terreno fértil e um sinal de alerta se acende.

O autoconhecimento, sem dúvida, é o primeiro passo para que as pazes sejam feitas com essa fase. Se tomamos consciência sobre o que ela representa e as oportunidades que traz consigo, a antiga frustração, muitas vezes imotivada, agora pode ser convertida em energia para as limpezas e transformações necessárias. Os furiosos acessos de raiva, a profunda tristeza e a gula desenfreada perdem espaço para a mulher que resolveu olhar de frente para os próprios desafios e escolhe seguir nutrindo sua força interior.

Aproveite o potencial dessa fase para identificar problemas, falhas e incômodos, sejam internos ou externos; revisar projetos, caminhos e escolhas (aguarde a fase da Lua Crescente para efetivar escolhas importantes); criar espaços para a expressão e ampliação de processos criativos e liberação de tensões; limpar e organizar seus espaços para poder desfrutar desde aqui de uma sensação de renovação.

Mais uma vez, abra um pouco mais de espaço em sua agenda e tenha cuidado com a atenção dada aos autojulgamentos negativos e aos sentimentos de urgência que podem vir acompanhados das novas observações. As mudanças podem ser mesmo empreendidas aos poucos. Celebre cada pequeno passo!



COMO O YOGA PODE TE AJUDAR?



Fizemos uma seleção que, além de lhe auxiliar na construção de uma relação cada vez mais especial consigo, apresenta grande potencial terapêutico no alívio de dores, estresse e sintomas de ansiedade e depressão. Ainda assim, você é quem melhor se conhece, então pratique apenas se for confortável e quando julgar adequado, viu?

Inicie com alguns minutos de silêncio e auto-observação amorosa. Em seguida PREPARE O CORPO: lubrifique todas as articulações através de movimentos circulares (nos dois sentidos) e quando chegar nas posturas, lembre-se de realizá-las de forma lenta e gentil.

E qual RESPIRAÇÃO deve acompanhar a prática? A abdominal ou a completa. Comece com a ABDOMINAL: Basta trazer a atenção para essa região e permitir que ela se expanda durante as inspirações e se esvazie por completo nas exalações. Simples e poderosa, é capaz de nos trazer uma sensação de leveza e bem-estar em poucos minutos.

A respiração COMPLETA se inicia a partir do abdômen, mas segue ascendendo e envolve a expansão das costelas e do peito também. O caminho inverso é realizado na exalação: peito esvazia, costelas e por último o abdômen.

Ambas devem acontecer através das vias nasais e a cada ciclo devem ser convidadas para se ampliarem em termos de tempo e profundidade. Namastê e boa prática!

Sadharasana | Marjaryasana: Postura do Gato e da Vaca



Sadhara faz referência a fundação, suporte firme e *Marjary* ao gato, ícone de flexibilidade no reino animal. A partir de uma base estável e amplo contato com a terra, estabelecido pelo contato das mãos e joelhos, a dinamicidade da postura traz ambas as qualidades: firmeza & fluidez. Caminhar pela vida se torna mais leve e nos liberta de ansiedades e tensões.

Benefícios

- Fortalece os braços; alonga e alivia dores e tensões nas costas; lubrifica os discos intervertebrais e traz flexibilidade e saúde para a coluna.
- Otimiza o funcionamento da tireoide e do sistema digestivo. Estimula os órgãos reprodutivos e glândulas supra-renais. Traz foco e concentração, devido aos *drishtis* (pontos focais para o olhar).

Respiração

Inspire arqueando a coluna em *sadharasana* e leve o olhar entre as sobrancelhas. Exale recolhendo o quadril e arredondando a coluna em *marjaryasana*. O foco do olhar se direciona para a ponta do nariz.

Contraindicação ou cuidados

Dores nos punhos, joelhos e lombar. Existe a possibilidade de realizar a postura sentada também. Com as pernas cruzadas e os braços esticados (mãos apoiam nos joelhos) realize o mesmo movimento com o tronco.

Balasana: Postura da Criança ou do Bebê



Se entregando ao útero / colo simbólico da mãe terra, um profundo repouso e recarga acontece. A postura oferece a possibilidade de reconexão com a pureza e a ampla capacidade de confiança da criança. E a partir desse lugar de entrega e honra, a qualidade da humildade se manifesta na mais elevada conexão com o ser divino que és.

Benefícios

- Massageia os órgãos reprodutivos e abdominais, ajudando a evitar cólicas e constipações. Alonga os músculos das pernas, promove abertura para o quadril e alívio para toda a coluna. Acalma o sistema nervoso, auxilia na liberação de tensões e proporciona uma renovação que alcança níveis físicos, mentais e energéticos.

Malasana – Postura de Cócoras



Muito praticada pelas mulheres no passado, traz consigo incontáveis benefícios. Aprofunda a conexão com a terra, facilitando limpezas e oferecendo abundante nutrição. Com firme apoio e abertura, a lembrança de que está sendo sustentada a todo instante é resgatada. Estar viva é um presente!

Benefícios

- Fortalece o assoalho pélvico e músculos abdominais, previne e alivia cólicas menstruais e irregularidades intestinais. Contraindo o 1º e o 2º anel vaginal estimula-se a lubrificação e a libido. Traz flexibilidade aos tornozelos e quadris. Fortalece e alonga os músculos das pernas e costas e auxilia no alinhamento da coluna.

Supta Baddha Konasana: Postura reclinada em Ângulo fechado



Vulva, útero e coração se unem e são convidados a cocriar a realidade que deseja semear e ver florescer. As palmas receptivas sinalizam a disposição e a escolha de entregar com leveza os resultados. Participa-se da criação mas se mantém a abertura para as infinitas possibilidades, pois existe a certeza de que tudo que acontece está sendo orquestrado para o bem maior.

Benefícios

- Alonga os músculos das pernas e amplia a abertura do quadril; relaxa a região pélvica, órgãos abdominais, as escápulas, os músculos das costas e a coluna.

Savasana: Postura do Cadáver

Quanto tempo e espaço tem dedicado ao *não fazer*? Este é tão sagrado como cada uma de suas ações no mundo. Essa postura é realizada ao final das aulas de Yoga e é onde os benefícios são absorvidos e integrados. O convite é de total entrega para receber um banho de energia restauradora e curativa. Permita-se dissolver-se e ir além dos limites conhecidos do próprio corpo e mente. Reconecte-se com a lembrança de que é UMA com tudo.



Benefícios

- O sistema nervoso reencontra a calma. Fadiga, desconforto, irritação e cansaço perdem espaço para uma mente serena e um corpo em conexão com o essencial.

A MEDITAÇÃO E O PODER TERAPÊUTICO DOS CRISTAIS



Os Cristais estão entre os habitantes mais antigos da terra e são considerados os ossos dela. Guardam consigo valiosos registros de história e força, e vibram em frequências capazes de auxiliar nossa existência de múltiplas formas. Além de terem em sua composição uma série de minerais essenciais para a saúde.

Sabe qual é um dos pontos essenciais para ativação do seu potencial terapêutico? Um desejo sincero e vivo de experimentar a resolução do que se reconhece como uma necessidade. Desejamos então que ele ganhe clareza e força em seu coração.

Os cristais que sugerimos aqui é o jaspe vermelho e o jade verde devido as propriedades particularmente benéficas para os desconfortos associados aos períodos pré-menstrual e menstrual.



Como utilizá-los?

1) Tudo começa com a **LIMPEZA**. Após higienizá-lo em água corrente, escolha uma das opções a seguir:



Defumação: acenda um incenso e faça movimentos circulares no sentido horário, de modo que a fumaça alcance-o por completo. Mantenha pelo tempo que considerar necessário.

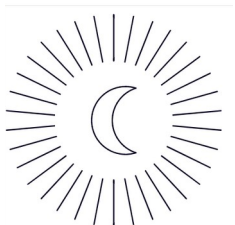


Água com sal grosso: reserve uma vasilha de vidro apenas para esse fim e deixe-o em descanso por até 3 horas.



Começou a chover? que sorte a sua! A chuva além de limpá-lo irá energizá-lo também. O mesmo se aplica para quando estiver em rios, cachoeiras e mares, aproveite para levar seu cristal com você.

2) Amplie (se desejar) seu potencial **ENERGIZANDO** com:



Banho de Lua ou Banho de Sol ou Enterrando

3) **PROGRAMAÇÃO**: segure o seu cristal e estabeleça uma intenção objetiva e clara, como: “Eu programo esse cristal para que atue no alívio das cólicas menstruais”.

4) **TEMPO DE USO**: pode ter apenas uma experiência única, mas para efeitos mais expressivos indicamos o uso consecutivo por alguns dias. Você pode fazer uma meditação/relaxamento (20 à 40 minutos é suficiente) ou até mesmo carregar como um pingente, dentro do bolso ou uma pochete. Utilize o jaspe por até três dias e o Jade até sete dias. Se sentir a necessidade de mais tempo, faça um intervalo de alguns dias e inicie outro ciclo.

5) **REGIÃO DO CORPO:** o jaspe vermelho deve ser usado da **cintura para baixo**, em qualquer ponto que desejar: quadril, joelho, pés etc. Sobre a região ou próximo a ela. O jade verde é excelente para utilizar como pingente, mas pode ser aplicado também sobre qualquer região que se reconheça a necessidade.

Jaspe Vermelho

Encontrado em território brasileiro, esse cristal é acessível e repleto de benefícios, especialmente para as mulheres, devido a sua atuação sobre os nossos centros de energia sexual e umbilical e as diversas desordens associadas a eles.

As pedras vermelhas, de um modo geral, são consideradas protetoras e ativas, além de apresentarem um forte potencial terapêutico sobre a nossa energia vital, sangue e linfa. E o que isso significa? Mais saúde para a circulação e fortalecimento da imunidade! Todo o organismo é beneficiado.

Durante o período pré-menstrual e menstrual é comum experimentarmos níveis reduzidos de energia (o que não é um problema! o nosso corpo realmente está precisando de maior recolhimento e repouso), mas, agora mais do que nunca, é importante mantermos a energia que temos, certo? e é aqui que o jaspe oferece valiosa ajuda.

Considerada a mãe de todos os cristais, nos conecta com a firmeza e a estabilidade da terra. Além disso, sua natureza protetora é capaz de repelir as energias mais densas que possam estar nos afetando (inclusive a dos aparelhos eletrônicos). O que é particularmente útil durante o período menstrual, pois ficamos mais sensíveis não apenas para perceber as energias ao nosso redor, mas para absorvê-las também. Nosso útero torna-se uma verdadeira esponja e os cuidados devem ser redobrados.

Mulheres grávidas, desde a antiguidade, costumam também utilizá-lo para fortalecer a saúde da gestação e proteger contra abortos. Quando nos conectamos com um jaspe temos a possibilidade, portanto, de nos sentir mais apoiadas, seguras e estáveis, o que pode beneficiar nossas vidas e rotinas diárias em múltiplos aspectos.

Prática I: vigor e proteção

Encontre uma posição confortável sentada ou deitada, alinhe a coluna e traga a atenção para a sua respiração. Perceba a terra que te sustenta e a todo instante te fornece apoio e estrutura. Os batimentos do seu coração vão desacelerando. Na base da sua coluna visualize raízes que, aos poucos, se ramificam e aprofundam. A partir delas, nutrição abundante te alcança e passa a fortalecer as suas células de defesa e o seu sangue, que agora irriga com saúde e vida todos os seus órgãos. Dê uma atenção especial para a região sexual, útero e ovários. Nesse momento um campo de energia passa a ser formado ao seu redor, conservando a sua vitalidade e repelindo toda energia negativa (ou sem utilidade), seja interna ou externa, presente ou passada. Tensões, excessos, pensamentos e emoções... são todos dissolvidos por esta barreira. Tome aqui o tempo que julgar necessário. Ao final, você se sente forte, protegida e em paz. Una as mãos no coração agradecendo pela experiência, abra os olhos e com gentileza inicie movimentos suaves para despertar o corpo. Um bom espreguiçamento ao final é sempre bem-vindo!

Jade Verde

Devido a sua beleza e resistência superior ao aço, o jade é reconhecida como um símbolo da natureza íntegra e pura de nossa alma. Seu nome é derivado do espanhol -“piedra de hijada” – e acredita-se que se deve ao seu potencial terapêutico renal. Existem dois tipos de jade, a jadeíte e a nefrite, ambas podem ser utilizadas, no entanto a Nefrite é mais acessível.

As pedras verdes são caracteristicamente femininas, receptoras e muito utilizadas para cura, prevenção e promoção de saúde geral. Fortemente ligadas ao centro cardíaco, também são consideradas geradoras de vida e fertilidade, e por isso estavam tão presentes em práticas de plantio e eram ofertadas às jovens recém-casadas no passado.

O jade, além de auxiliar na saúde circulatória e imunológica como o jaspe, em especial é indicada para regulação hormonal feminina e tratamento de dores. É excelente para retenção de líquido; cólicas renais e menstruais; e problemas de bexiga e gastrointestinais também.

Diz-se que estabelece especial ligação entre o centro cardíaco e básico, facilitando limpezas de dores e mágoas guardadas no coração. Afasta a ansiedade, nos conecta com a sabedoria interior, fortalece a inteligência emocional e inspira transformações por vias serenas. Sua frequência amorosa

fortalece o contato com nosso valor e a necessidade de ampliarmos os autocuidados.



Prática II: alívio de dores

Percebendo a coluna alinhada e bem apoiada no chão, estenda uma perna de cada vez e relaxe os seus pés para fora. Deixe os braços estendidos ao lado do corpo e as palmas das mãos para cima, receptivas. Realize os ajustes que considerar necessários. Após a limpeza e programação, posicione (ou visualize) o seu cristal no centro do peito. Feche os olhos e, a partir de algumas respirações profundas, conscientemente vá ampliando o relaxamento de cada região do corpo (dos pés até a cabeça). Na altura do rosto, lembre-se de soltar o maxilar, a língua e afastar os dentes, deixando a boca entreaberta. Visualize uma luz verde esmeralda que a partir do centro cardíaco se direciona para o foco em que foi estabelecido na programação. Se o foco eram as cólicas menstruais, por exemplo, imagine essa luz envolvendo e acalmando toda a região do baixo ventre, trazendo o alívio desejado. Uma intenção valiosa que também pode ser estabelecida é para que as verdadeiras causas do desequilíbrio se tornem claras e alcancem a sua consciência. Se conteúdos difíceis forem acessados, permita-se contar com o auxílio de psicólogos e outros terapeutas de sua confiança para trabalhá-los da forma mais segura e proveitosa possível.

Mantenha-se aquecida

Essa sabedoria antiga realmente pode aliviar as cólicas e outros desconfortos? SIM! Nossa circulação é favorecida, a oxigenação se amplia, a liberação das prostaglandinas (substância que auxilia na contração uterina para a eliminação do endométrio) é facilitada e nosso útero experimenta um

profundo estado de relaxamento! Aposte no uso de meias ou pantufas, compressas quentes e em chás como: **calêndula**, **camomila**, **artemísia**, **gengibre**, **orégano** e **capim limão**.

Caju Gomes
via @unsplash



Fortaleça a sua nutrição

Para o bom funcionamento geral do organismo durante essas fases:



Dê uma atenção especial para a **HIDRATAÇÃO**.

Dica: prepare águas aromatizadas e torne esse momento ainda mais prazeroso e benéfico! E não consuma líquidos durante as refeições, pois a absorção de alguns nutrientes pode ser comprometida, bem como a percepção correta de saciedade pelo organismo.



EVITE frituras, farináceos, gorduras trans e saturadas, os açúcares refinados, as carnes vermelhas, bebidas alcoólicas, cafeína e alimentos com alto teor de sódio. Observe também aqueles que provocam fermentação em seu corpo e reduza-os.



SEMENTES (girassol, abóbora, linhaça, etc) e **OLEAGINOSAS** como as castanhas e amêndoas são mais do que bem-vindas. Além de auxiliariam no alívio das dores, elevam o nosso humor! Tome cuidado para não exagerar.



ENRIQUEÇA sua lista de vegetais com os de coloração verde escura, como a couve, o espinafre e o agrião. São riquíssimos em ferro, cálcio e fitoquímicos (entre outros importantes nutrientes) que tanto precisamos.



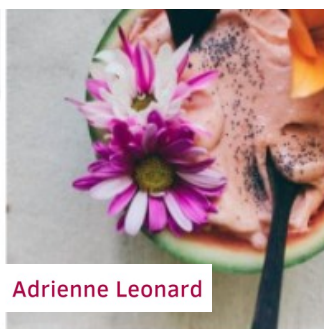
GORDURAS SAUDÁVEIS, como aquelas que encontramos no abacate; e carboidratos complexos (batata doce, quinoa, aveia, milho, arroz integral, etc) são comprovadamente benéficos para aliviar sintomas da TPM durante o período pré-menstrual.



E quando bater uma enorme vontade de **COMER DOCE**? Aproveite o açúcar natural das frutas, o aroma incomparável do cacau (ou dos chocolates meio amargos ou amargos) e outros ingredientes desta lista e descubra novas receitas. São inúmeras as possibilidades: acredite!



Sara Cervera
via @unsplash



Adrienne Leonard



& Epicurrence
via @unsplash

Ame-se

Crie espaços de autocuidado e aproveite ao máximo cada um deles, libertando sua intuição e agradecendo a oportunidade de dedicá-los a essa pessoa tão especial que é VOCÊ MESMA. Sinta a renovação que nasce a partir da conexão com a natureza e seus elementos e esteja preparada para receber as infinitas bênçãos do universo!


Deixamos como sugestão o preparo de ESCALDA-PÉS, prática milenar capaz de revitalizar de forma profunda nosso corpo. Sua atuação terapêutica auxilia em toda a série de sintomas que podem se apresentar na fase pré-menstrual e menstrual: estresse; cansaço; agitação mental; dores de cabeça; tensões musculares; insônia; irritabilidade; impaciência; problemas respiratórios; oscilações frequentes de humor; e até mesmo sintomas de depressão.

Segundo a reflexologia, temos nos pés um verdadeiro mapa do nosso corpo! Existem, portanto, regiões que estão ligadas ao intestino, fígado, rins, quadril, etc. E com a devida estimulação e cuidados podemos usufruir de inúmeros benefícios. Incrível, não? E por falar em incrível, você já parou para agradecê-los hoje?



Rune Enstad
via @unsplash

Como prepará-lo?

 Escolha um espaço agradável e de preferência livre de ruídos e interferências. Separe um recipiente onde caiba os seus pés de forma confortável e que possa ser preenchido de água quentinha para cobrir os tornozelos. Opte pelo tempo

que considerar necessário, mas se o intuito for um detox, fique por até 25 minutos, evitando a reabsorção pelo corpo. Para potencializar os benefícios: repita 2 ou 3 vezes durante a semana.



Acrescente sal: pode ser padrão ou grosso, mas indicamos o sal marinho pela sua riqueza de minerais (inclusive na alimentação!). Ele manda embora energias adoçadas e estagnadas, reduz inchaços e proporciona uma profunda sensação de relaxamento. Quanto utilizar? Bastam 2 colheres (sopa).



Potencialize com óleos essenciais (3 à 15 gotas no total) ou ervas:

- O **Gerânio** é dos principais óleos indicados para saúde feminina. Com um aroma envolvente, além de auxiliar no alívio de tensões pré-menstruais e cólicas, é um grande regulador hormonal. Antes de colocá-lo na água, tire alguns instantes para inalá-lo e conecte-se com a imensa beleza e força de ser a mulher que és. Honre-se!
- Para um efeito calmante a **Lavanda**, a **Laranja doce** e a **Camomila** são excelentes: relaxam com doçura, acolhimento e alegria. Tensões, ansiedades e desconfortos são enviados para

longe e criam uma atmosfera especial para reconectar-se com o silêncio e a paz que tanto vem almejando. Coloque uma mão sobre o seu coração e outra sobre o ventre e diga a si mesma palavras de cuidado. Que tal as 4 palavras mágicas da antiga sabedoria havaiana (ho'ponopono)? “Sinto muito. Me perdoe. Te amo. Sou grata”.

- **Para um efeito energizante experimente Alecrim e Hortelã:** além de auxiliarem também no alívio de tensões e equilíbrio emocional, revigoram com entusiasmo, vontade e um poder de concentração imensos. Pensamentos, ideias, sonhos e planejamentos ganham novamente ordem, clareza e frescor.

Dicas e cuidados: 1 - No caso de ervas frescas, macere-as para potencializar os efeitos; 2 - Se o intuito for descanso e sonos profundos, evite preparos energizantes durante a noite; 3 – Se desejar que os óleos sejam integrados na água, utilize um pouco de álcool de cereais para diluí-los; 4- Quanto mais intenso for o aroma do óleo, menor deve ser a quantidade de gotas; 5 – Óleos cítricos como a laranja são fotossensíveis, portanto lave bem os pés quando concluir a prática.



Fortaleça com Argila ou Raízes como o açafrão: seja no formato em que são encontradas na natureza ou em pó, elas trazem uma força e conexão únicas com a terra e, portanto, com as nossas origens também. Centramento, estabilidade e nutrição são algumas das qualidades trabalhadas aqui. Feche os olhos, sinto o apoio dos teus pés sobre elas e deixe que a sua intuição te conduza para uma experiência ímpar.



Emma Gossetti
via @unsplash



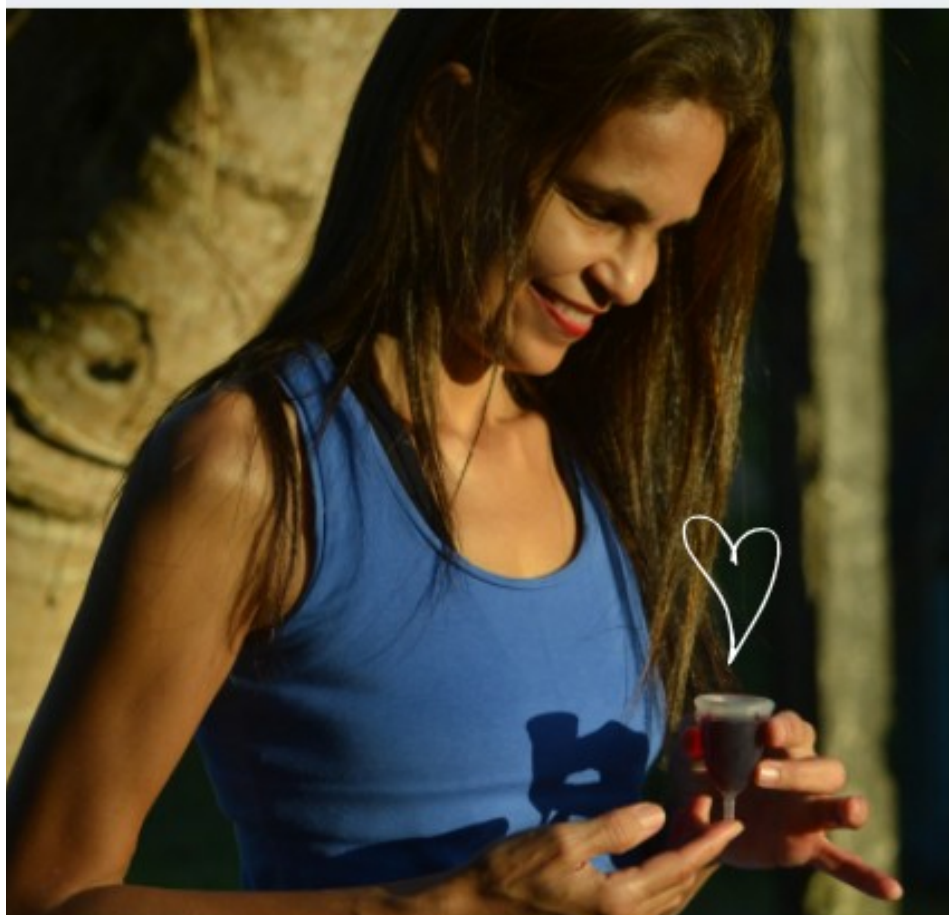
Embeleze com Flores: por serem delicadas, devem ser as últimas a integrarem essa poção mágica. Se tiver a oportunidade, colha-as você mesma, aproveitando especialmente aquelas que caíram recentemente no jardim! Para um efeito calmante opte pelos tons claros e para energizar, pelos tons vibrantes como o vermelho.



Cristais, pedras redondas e bolinhas de gude massageiam os pés e integram novos benefícios.

Contraindicações: pessoas com diabetes, tromboangeíte obliterante e arteriosclerose podem ter complicações com a circulação. Em caso de dúvida, consulte o seu médico.





Honre o seu sangue

O corpo feminino passa por constantes transformações e se a saúde hormonal estiver equilibrada a menstruação ocorrerá, podendo apresentar variações em seus intervalos (em média entre 22 e 30 dias), tempo de duração e características gerais.

Ele é rico em nutrientes e usualmente é cheiroso, quentinho e pode ser utilizado como potente adubo para as plantas. Na Grécia antiga, conta-se que as mulheres passavam as sementes no sangue menstrual antes de plantios, o que garantia um crescimento forte e abundante. Incrível, não?

Te convidamos a fazer essa experiência também! Escolha uma ou algumas plantas para serem regadas com seu sangue e observe ao longo do tempo o que acontece. Mas qual é o passo a passo? Basta diluí-lo em água para garantir que não haja sobrecarga de nutrientes para elas.

Esta prática é conhecida como “plantar a lua” e se deve ao tempo em que as mulheres viviam em locais sem energia elétrica e tinham a oportunidade de experimentar uma sincronização mais precisa com a lua. Seus ciclos giravam em torno de 28 dias e as luas novas eram quem marcavam o momento de chegada do período menstrual.

Como colher o sangue?

A maneira mais indicada passa por uma mudança que tem o potencial de impactar imensa e positivamente o meio ambiente e a nossa saúde. E que mudança seria essa? A dos nossos absorventes.

Nossas ancestrais já utilizavam paninhos e hoje eles estão ganhando espaço outra vez, mas claro: de cara nova! São mais fáceis, seguros e divertidos de se utilizar e costumam ser chamados de bioabsorventes ou ecoabsorventes. Já existem muitas empresas e pequenos produtores brasileiros que produzem e são fáceis de fazer.



Outra opção é o coletor menstrual interno, que ao ser utilizado nos conduz a interessante descoberta de que menstruamos bem menos do que pensávamos e que o sangue não tem mal cheiro! Essas são características que foram atribuídas erroneamente a ele devido ao material dos absorventes convencionais, que infelizmente não fazem bem a flora vaginal e podem estar associados a aparição ou manutenção de algumas desordens na saúde feminina.

O sangue também pode ser liberado diretamente na terra, o que é uma experiência bem especial! Ambas são nutridas por essa conexão e a força do feminino que é, sem dúvida, sagrado, se expande e aprofunda suas raízes.

Qual a melhor forma de se conhecer?

Apesar dos aspectos compartilhados, cada mulher é um ser único e as características do seu ciclo podem ter muitas variações. O que é bastante natural já que ele se relaciona diretamente com as circunstâncias presentes, experiências passadas, condições herdadas e histórias de vida.

Para conhecer de maneira aprofundada cada fase sugerimos que você faça um diário, anotando todo o tipo de informação que julgue importante, como: sensações físicas, emoções, a força criativa, os padrões de comportamento, a

relação com as outras pessoas; atividades que foram mais fáceis e prazerosas (ou o contrário); entre outros.

Uma dica para uma visualização ampliada e de fácil revisão é realizar as anotações dentro de tabelas ou mandalas, marcando a cada dia como se sente. A boa notícia é que já existem agendas e aplicativos específicos que te auxiliam nesse acompanhamento!

Com as observações terá a valiosa oportunidade de conhecer, além dos aspectos gerais integrados a sua própria história, peculiaridades que lhe permitirão desfrutar ainda mais do potencial de cada uma. Através do autoconhecimento as mudanças necessárias também vão acontecer de uma forma mais tranquila e consciente. Uma vida mais leve e prazerosa está lhe aguardando. Desfrute das maravilhas de SER MULHER!

As autoras



Edinéia Mangabeira - Sócia do Espaço Ser Infinito, Instrutora de Yogaterapia Hormonal e Moon Mother. Com amor leva os conhecimentos da Ginecologia Natural e do Yoga por onde passa. Facilita cursos, workshops, retiros e círculos de mulheres há mais de sete anos.

Contato: (83) 9 9677-0626 | @serinfiniteo | www.serinfiniteo.com.br



Mônica Rodrigues – Sócia do Ser Infinito, Psicóloga (CRP 13/7692), Reikiana Xamânica e Instrutora de Yoga e Yoga Dance. Também facilita eventos há mais de sete anos, sempre integrando o potencial terapêutico dos elementos, das plantas, dos cristais e da música.

Contato: (83) 9 9664-6253 | @monicasrdgs



Elisabeth Lopes – Nutricionista (CRN6/23029), Doula e Militante dos Direitos da Mulher e do Parto Respeitoso há mais de 18 anos. Terapeuta de TCI da Aromaterapia e eterna aprendiz das plantas medicinais.

Contato: (81) 9 8735-3115 |
@elisabeth_lopes_nutridoula

Conheça nossa jornada (online)



WWW.SERINFINITO.COM.BR
(83) 9 9677-0626 | (81) 9 8735-3115



Algumas referências e sugestões de leituras

- **Descubra as Deusas dentro de você – Miranda Gray**
- **Lua Vermelha: as energias criativas do ciclo menstrual como fonte de empoderamento sexual, espiritual e emocional – Miranda Gray**
- **Enciclopédia de Cristais, Pedras Preciosos e Metais – Scott Cunningham**
- **Manual de introdução à Ginecologia Natural – Pabla Pérez San Martín**
- **O livro de Yoga e Saúde para a Mulher – Linda Sparrowe**
- **Medicina Alternativa de A a Z – Carlos Nascimento Spethmann**