

# Sagrado Feminino

O Resgate do Feminino com as Terapias Naturais - Óleos Essenciais

Como utilizar os óleos essenciais

Cuidados com a saúde íntima

Terapias naturais no tratamento do ressecamento vaginal

Pompoarismo

Fases do ciclo menstrual

Algumas ervas e seus efeitos no ciclo menstrual

Visões de sangue

Cristais e a questões femininas

Altar menstrual

# O Resgate do Feminino com as Terapias Naturais - Óleos Essenciais



Despertar o Sagrado Feminino é permitir que o arquétipo da Anciã, aquela que tudo sabe, desperte. É se conectar com as forças da Mãe Natureza, é aceitar seus ciclos, se entender e assim se libertar das emoções reprimidas, medos e apegos. É amar-se acima de tudo e exatamente do jeito que se é. É realmente se enxergar como parte da Deusa criadora de tudo, sentir-se especial só pelo fato de ser mulher.

Todos os problemas relacionados ao útero, ovários e a sexualidade femininas estão intimamente ligados a carga emocional negativa que a mulher carrega por não se respeitar e se anular. A falta de auto-conhecimento, falta de amor próprio e o peso de relacionamentos anteriores frustrados contribuem para o bloqueio emocional, que por sua vez irá se externalizar no sistema reprodutor e também no comportamento sexual através das "disfunções sexuais" femininas.

Continuando nossa jornada pelo Resgate do Sagrado Feminino através das terapias naturais, falarei aqui sobre os Óleos Essenciais. Estes são substâncias super concentradas, extraídas de diversas partes de plantas aromáticas. Os óleos essenciais foram considerados pelos alquimistas como a quinta essência, a alma da planta.

Por terem uma composição química complexa, eles possuem uma maravilhosa ação terapêutica. Existem muitos óleos essenciais que podem auxiliar a mulher neste jornada de resgate da sua essência, no entanto procurei focar naqueles que são considerados, dentro da aromaterapia, os óleos essenciais das mulheres, que têm ações calmantes, harmonizantes e agem sobre a psiquê feminina e sobre a produção hormonal.

De todos os óleos essenciais que serão abordados, eu poderia escrever uma ficha técnica imensa com todas as composições químicas e suas propriedades. No entanto, este post ficaria gigantesco e muito cansativo de ler, por isso, vou abordar de

forma objetiva e clara os aspectos emocionais, energéticos e até arquetípicos que cada um deles abrange, lincando diretamente com o conteúdo dos textos que tem como objetivo o resgate da espiritualidade do Feminino Sagrado.

### Gerânio (*Pelargonium graveolens*)



Este óleo essencial de aroma marcante, floral mentolado e de cor amarelo esverdeado, é o óleo essencial considerado o melhor amigo das mulheres.

Aprender a amar a si mesma permite que os fragmentos da alma se reúnam com a essência divina de si mesma, resolvendo os conflitos internos.

Energeticamente ele nutre a criatividade feminina permitindo o resgate da imaginação, intuição e vivência de todas as experiências sensoriais e extra-sensoriais. Ele promove uma certa espontaneidade onde a mulher se sente inclinada a se abrir para os prazeres da vida pois ela consegue se reconectar com os seus sentimentos mais obscuros e superá-los. Abre-se a porta para o resgate da sensibilidade, doçura, ternura e afeto, sentimentos estes que são intrínsecos da mulher e as vezes acabam por serem

sufocados devido aos sofrimentos vivenciados, tornando-a "amarga".

Este óleo essencial é um poderoso tonificante dos órgãos reprodutores e um ótimo equilibrador hormonal. Muito utilizado para equilibrar e harmonizar os períodos da tensão pré-menstrual e da menopausa, que são períodos onde o corpo feminino sofre mudanças hormonais bruscas, que levam a uma série de sintomas indesejáveis, sabemos bem como é né?!!

Por ser um óleo essencial considerado como fito-hormônio, pois possui componentes químicos que se assemelham ao nosso hormônio estrogênio, ele equilibra o organismo quando existe uma descompensação de estrógeno e progesterona que acabam causando problemas como dismenorrea (menstruação excessiva), amenorréia (falta de menstruação), cólicas fortes, TPM, infertilidade, irritabilidade, insônia, inchaços e seios muito doloridos.

É considerado um óleo essencial adaptogênico, ou seja, ele se adequa as necessidades do organismo, agindo para reequilibrar o que for necessário. Por restabelecer os desequilíbrios hormonais ele ajuda a tratar as depressões provenientes destes desequilíbrios que afetam a essência feminina. Neste sentido ele também auxilia o acesso de memórias passadas negativas que geram medos, inseguranças e frustrações e permite que a mulher trabalhe de forma íntegra, ajudando a superá-las e encará-las como aprendizados da vida. Sabemos que estamos curadas, quando ao pensarmos ou lembrarmos de situações "amargas", estas já não nos causam mais dor e é assim que o Gerânio trabalha.

Arquetipicamente, ele é relacionado com a Deusa grega Afrodite ou com suas equivalentes como a Deusa Vênus (romana), Freya (nórdica), Ishtar (mesopotâmica), Inanna (suméria) e Astarte (babilônica) que são as Deusas do amor, da beleza e da fertilidade. Assim ele traz a tona as qualidades arquetípicas do aspecto feminino que são a sensualidade, a ternura, a sensibilidade e a paixão. Além disso o óleo essencial de gerânio, cria condições internas de paz, harmonia, bem-estar e esperança.

## Sálvia Esclarea (*Salvia sclarea*)



Óleo essencial de cor amarelo esverdeado pálido, tem um aroma almiscarado, herbal e doce.

Do latim *salvare* = salvar, curar, *clarus* = claro. Também é conhecido como *Salvia moscatel* (pois é utilizada para dar sabor e aroma ao vinho Rhenish produzindo assim o vinho Moscatel),

Olhos claros (pois a erva é utilizada para limpar os olhos). Simbolicamente a *Sálvia esclarea* permite enxergar claramente as situações tanto externas quanto internas. É como "olhar para dentro de si mesma" e enxergar sua verdade interior. Ajuda a equilibrar os aspectos emocionais extremos de ódio, depressão, vitimização.

É um óleo que traz o equilíbrio mental e emocional principalmente nos momentos de estresse intenso.

Assim como o gerânio, a *sálvia* também atua na regulação hormonal, sendo bastante empregada para equilibrar as disfunções como insônia, TPM, ondas de calor da menopausa, cólicas, palpitações provenientes das oscilações hormonais.

Como falamos nos textos anteriores, a principal causa dos "distúrbios" femininos são resultantes das condições emocionais e mentais sobrecarregadas, assim este óleo ajuda a tratar a frigidez feminina, a dificuldade em sentir prazer e chegar ao orgasmo, pois ele age diretamente nas causas deste problema. Ele relaxa a mente ao mesmo tempo que reorganiza o emocional trazendo um estado de euforia e ânimo o que permite com que a mulher fique mais a vontade para se entregar aos prazeres sexuais.

Este é um óleo aterrador para a mulher, ele elimina ilusões e fantasias criadas pela mente como forma de escape da realidade.

Ele ajuda neste processo de olhar claramente e aceitar a verdade, se atentando para o presente. Ele libera as cargas mentais pesadas, transmutando as formas de pensamento em torno da aura que causam a confusão mental, a diminuição de energia e a dispersão do foco.

Arquetipicamente, ele é associado a Deusa Atena e seu animal de poder a coruja, representando a força da sabedoria. O resgate e utilização correta da sabedoria permite que a jornada para o encontro da Deusa interior seja realizado com segurança e facilidade, causando o desabrochar da mulher.

É um óleo que deve ser utilizado em todos os ritos de passagem da mulher: primeira menstruação, primeira relação sexual, casamento, maternidade, menopausa, perdas afetivas, enfim, todos os momentos importantes. Ele dá suporte para que a mulher nunca se perca de si, sempre se lembre de seu poder ancestral e desta forma possa trilhar os caminhos da vida com coragem e confiança.

Emocionalmente, ele ainda trabalha a "criança interior" para que na mulher adulta, esta criança seja acessada e curada de todos os traumas vividos no passado que hoje se externalizam emocionalmente e fisicamente.

A Sálvia esclarece quando utilizada antes de dormir, tem o poder de promover sonhos nítidos e reveladores, que devem ser anotados assim que se acorda, para depois entender seus significados e poder terapêutico.

### Lavanda (*Lavandula officinalis*)



É um óleo de cor amarelo pálido e possui aroma doce, floral, quente e fresco.

Aprender a relaxar traz paz e harmonia interior. Este óleo diminui a intensidade emocional das memórias permitindo uma sensação de segurança. Clareia a comunicação entre a mente e o corpo restaurando a verdade interior.

A lavanda traz uma sensação semelhante a uma chuva gentil e nutritiva de primavera. Sob a regência de Marte, ela proporciona vitalidade, autoestima, auto-confiança, determinação e coragem. Ela vai no fundo do inconsciente, e trabalha aquelas dores mais profundas geradas pelos desequilíbrios emocionais provenientes de traumas recentes ou antigos.

É um bom auxiliar para a depressão feminina pois trabalha questões internas mal resolvidas e padrões emocionais mal assimilados.

A lavanda age como antídoto, tanto físico (contra o veneno de picadas de bichos) quanto emocional (contra todas as emoções, pensamentos e sentimentos destrutivos que causam amarguras, tristezas, sofrimento, isolamento e a sensação de "estar perdida"). É um ótimo ansiolítico e equilibrador interno. Também é um óleo adaptogênico, se adequando as necessidades da mulher no momento em que ela se encontra. Ele traz o aconchego e a estabilidade emocional necessária para que a mulher se livre de sentimentos como a frustração, decepção e angústia.

Para a mulher o óleo essencial de lavanda tem o poder de despertar o autocontrole e o discernimento para saber a hora certa de falar e de silenciar, de rir e chorar, de meditar e extravasar. Arquetipicamente a lavanda associa-se com a energia da grande Mãe que percorre a Roda do Ano, vivenciando todas as estações e transmitindo um aprendizado específico em cada uma delas.

Primavera: durante este período a lavanda transmite a energia da renovação e do renascimento. É o início de um novo ciclo e o momento propício para se livrar de tudo que é velho e que causa desconfortos. O óleo essencial de lavanda faz abraçar o novo, a ter esperança, a mudar, se reinventar

Verão: aqui a lavanda permite uma conexão mais íntima com a força ascendente da grande Mãe, das Deusas e traz o aconchego e a iluminação dos sentimentos, pensamentos, emoções. É a hora

de se firmar, assumir seu poder intrínseco e ancestral, tornar-se íntegra e segura de si.

Outono: neste momento, a lavanda entra com sua propriedade calmante e relaxante, permitindo a interiorização para avaliar e reforçar a ligação com as forças divinas. É o momento de desfrutar de toda harmonia e equilíbrio interno, semeados durante a jornada.

Inverno: a lavanda aqui ascende o fogo interior e aquece a conexão com a força da grande Mãe e da Deusa interna. É o período onde são pesadas e valorizadas as coisas que realmente são importantes em nossas vidas. É o preparo para se desligar de vez do que não nos interessa e se preparar para o recomeço.

### Camomila Romana (*Anthemis nobilis*)



O óleo de camomila tem a cor de um amarelo pálido levemente azulado (diferente da Camomila Alemã -*Matricaria recutita* - que é de coloração totalmente azul escuro) e seu aroma lembra maçã quente e doce.

Este óleo introduz a "janela da paz". Acalma a mente consciente superando a necessidade de estar no controle o tempo todo, permitindo uma maior receptividade das mensagens intuitivas.

Ela aumenta o canal de transe e a comunicação com o Eu superior, a Deusa interior. Isto promove a recepção da vontade espiritual e o propósito espiritual que vai guiar a personalidade. Ela permite à mulher o alinhamento da mente com o Divino, com a força daquela que tudo cria.

A camomila tem o poder de desfazer dores emocionais e fechar as feridas abertas durante toda a vida, atual ou passada.

Ela trabalha aquelas mulheres que vivem em um ciclo vicioso de

carência/dependência afetiva e são reprimidas emocionalmente. Ela auxilia a mulher a buscar dentro de si a sua verdade e ter calma para entender e trabalhar de forma tranquila e confiante suas cargas emocionais desequilibradas. É o resgate do feminino interior, é fazer as pazes com os demônios internos e florescer, por mais difícil que seja.

### Rosa (Rosa damascena)



Este óleo é extraído da destilação das pétalas da rosa trintipétala (flor com exatamente 30 pétalas) que é um híbrido resultante do cruzamento da Rosa gallica com a Rosa moschata. Seu óleo tem coloração amarelo pálido e o seu aroma é um floral adocicado com um toque suave cítrico.

Na Aromaterapia, o Jasmim é considerado o pai dos óleos essenciais, enquanto a Rosa é a Mãe.

Este óleo ajuda as mulheres que por distanciamento de sua Deusa interior tornaram-se reféns emocionais, vítimas de suas próprias emoções e sentimentos. São mulheres que estão sempre se sentindo amedrontadas, infelizes, magoadas e incapazes de realizar suas vontades e seus sonhos. Por medo de sofrerem rejeições se isolam e se fecham, não permitindo vivenciar um contato mais íntimo com seu parceiro e com qualquer pessoa. O óleo de rosas ajuda a compreender a individualidade unitária

permitindo vivenciar a experiência do verdadeiro amor incondicional. Infundir a personalidade com ternura instila a paz interior e leva a criatividade da Alma brilhar através da personalidade.

As pétalas de rosa representam as qualidades de generosidade e suavidade, enquanto os espinhos representam as paredes construídas em torno das emoções com a finalidade de se proteger. A energia da Rosa traz suavidade para a mulher que tem uma personalidade áspera/espinhosa, transmitindo a proteção providenciada pelo Espírito. Esta energia protetora dissolve os mecanismos de defesa contra os danos emocionais.

É um óleo que conforta e protege o coração minimizando as dores emocionais. Muito eficiente para trabalhar aquelas mulheres que não se dão amor por não saberem fazê-lo ou porque não tiveram isso durante a infância e adolescência ou porque durante sua jornada se machucaram demais. Traz o amor incondicional e mostra a importância de se cuidar, se valorizar e se aceitar antes de qualquer coisa, pois só assim poderá cuidar dos outros.

É um ótimo antidepressivo e por trabalhar também os desequilíbrios hormonais e emocionais, ajuda a tratar a falta de libido feminina. É o óleo da transformação da mulher permitindo que ela entre em contato e resgate sua essência mais íntima.

Terapeuticamente, o óleo essencial de rosa serve como um termômetro. Ele indica de forma rápida como se encontra o interior da mulher pois ele reflete se há harmonia (quando o aroma é bem aceito) ou desarmonia (quando o aroma causa repulsa).

Arquetipicamente o óleo de Rosa, assim como o de Gerânio, também é associado a Deusa Afrodite por instaurar o amor próprio, reduzir a timidez, desenvolver a sensualidade e aflorar a sexualidade.

Estes são os principais óleos essenciais para trabalhar o resgate do Feminino. No entanto, acrescentarei mais dois que juntos formam uma excelente sinergia para trabalhar e estimular o desejo sexual!

## Ylang Ylang (*Cananga odorata*)



De coloração amarelo pálido e aroma sensual doce, floral e verde ele acalma os nervos e integra as emoções. O relaxamento da mente promove mudanças nas perspectivas.

As flores do Ylang ylang são muito utilizadas na Indonésia para aromatizar e enfeitar a cama do casal na noite de núpcias. Eles acreditam que o Ylang ylang tem o poder de aumentar a libido.

Na verdade este óleo é muito relaxante, calmante e levemente sedativo. Ele não age diretamente sobre a libido feminina, mas por seu aroma exótico e sua função relaxante ele permite um momento de entrega, onde a mente tranquila colabora para que o corpo possa desfrutar de todos os momentos de prazer sem preocupações.

## Canela (*Cinnamomum zeylanicum*)



O óleo essencial de canela é um óleo que trabalha a consciência

da escravidão. O karma criado em vidas passadas se resolve e permite que a consciência se foque em uma percepção maior das causas das reações.

Este óleo também possui um aroma exótico além de ser estimulante e aquecedor do corpo. Ele aumenta o fluxo sanguíneo periférico (superfície da pele), estimulando o contato e intensificando a sensação de prazer.

**Como utilizar os óleos essenciais.**

## Inalador da Deusa Interior



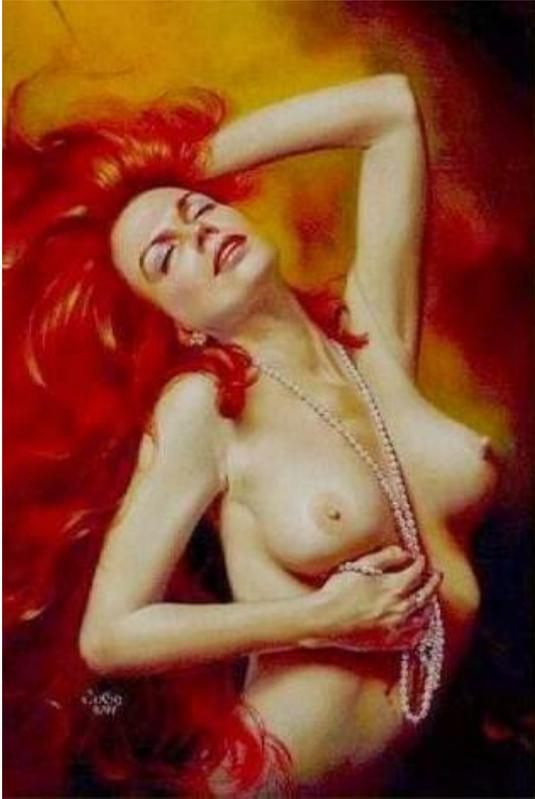
- 1 inalador pessoal
- 3 gotas de óleo essencial de gerânio
- 2 gotas de óleo essencial de sálvia esclarea
- 1 gota de óleo essencial de lavanda

Inalar o aroma sempre que se sentir desconectada com seu Eu interior. Quando se sentir ansiosa e não confiante de seu poder inato e ancestral.

## Creme Aconchego Emocional

- 3 colheres de sopa de creme base
- 3 gotas de óleo essencial de lavanda
- 2 gotas de óleo essencial de gerânio
- 1 gota de óleo essencial de camomila romana

Passar no corpo após o banho. Pode ser utilizado sempre que se sentir sobrecarregada emocionalmente ou mentalmente.



### Gel Sensual da Deusa Afrodite

- 1 colher de sopa de gel base
- 2 gotas de óleo essencial de ylang ylang
- 1 gota de óleo essencial de canela
- Passar na região do ventre após o banho. Para utilizar antes de encontros amorosos ou quando sentir que esta se desconectando de seu ventre, da força, beleza e sensualidade feminina.

### Spray Afrodisíaco da Deusa Selvagem Interior

- 
- 1 embalagem spray 100ml
- 30 ml de álcool de cereais

- 70 ml de água
- 1 gota de óleo essencial de rosa
- 10 gotas de óleo essencial de petitgrain
- 6 gotas de óleo essencial de patchouli
- 5 gotas de óleo essencial de ylang ylang
- 3 gotas de óleo essencial de canela

Borrifar no ambiente antes de um encontro romântico. Este spray desperta os sentidos e convida a vivenciar todos os momentos de prazer de forma plena e sem preocupações. Aproveite.

### Para o dia-a-dia - Inalador pessoal



No inalador pessoal, pingue de 2 a 5 gotas dos óleos essenciais escolhidos. Inspire sempre que sentir necessidade. Carregue na bolsa e faça uso em todas as situações em que você ache que está se perdendo, ou que precisa de um lembrete sobre sua essência e seu poder pessoal.

## Cuidados com a saúde íntima

Coceira na vagina, inchaço, corrimento, desconforto....que mulher nunca passou por estas probleminhas? As causas são inúmeras e apenas o ginecologista poderá fazer o diagnóstico correto. No entanto, muitas mulheres sofrem de uma doença chamada Candidíase. Ela é mais comum do que se imagina e pode causar estragos maiores do que nem se imagina.

A *Candida albicans* é considerada um fungo imperfeito pois se apresenta de duas formas: fermento e micélio. O fermento é caracterizado por sua aparência branca ou amarelada como se fosse uma coalhada, é unicelular e se reproduz através da fermentação dos açúcares do nosso corpo. Já o micélio é a forma pluricelular que se organiza em estruturas maiores e produz esporos que viram fungos. Sua existência no organismo já é motivo para haver mobilização do sistema imunológico, pois produzem toxinas que vão se acumulando e gerando desgaste dos órgãos e sistemas, fornecendo pré-condições para a instalação de doenças mais graves, crônicas e degenerativas

A cândida já está presente normalmente em nossa flora intestinal, e ela vive lá quietinha, sem notarmos sua existência pois ela é mantida sob controle pelas bactérias amigas do intestino. Quando nosso corpo passa por um desequilíbrio, seja por conta de utilização de antibióticos, alta ingestão de açúcares ou álcool, ou até mesmo o estresse excessivo, que acabam baixando a imunidade e desencadeando desequilíbrio da flora intestinal, os fungos da cândida rapidamente se multiplicam e acabam "vazando" para fora do intestino.

O primeiro local para onde migram é a vagina, local mais próximo da região anal e com condições excelentes para eles viverem. Mas também pode haver migração do intestino para a

corrente sanguínea e desta para o corpo causando estomatites como o aparecimento de "sapinho" na boca ou garganta, frieiras entre os dedos da mão e pés e muito mais.

Em sua forma aguda, a cândida causa basicamente: coceira no ânus e vagina, corrimento, sapinhos, frieiras, gases. Já em sua forma crônica, ela se torna mais perigosa pois já esta instalada no organismo e as toxinas produzidas podem causar alergias, insônia, queda de cabelo, hipoglicemia, enxaquecas, dores abdominais, dores lombares e ciáticas, depressão, ansiedade entre outros sintomas.

Sim, tudo isso pode acontecer e você nem se quer imaginar que seja cândida. Sempre procuraremos uma outra causa mais palpável para os sintomas. O seu diagnóstico é difícil, pois nem sempre há o tal corrimento, que nós mulheres notamos como forma de que algo não esta bem. Ela vem na surdina, e vai fazendo um estrago enorme em todos os sistemas corporais. Desde azia a cólicas, passando por crises de cistite, unhas esbranquiçadas e quebradiças, rinites, distúrbios da tiroide, falta de concentração, artrites, fadiga, tpm, e muito muito mais.

### **Sintomas femininos**

- coceira e ardência na vagina e canal vaginal
- corrimento tipo nata de leite
- dor durante as relações
- inchaço dos pequenos e grandes lábios

### **Sintomas masculinos**

- manchas vermelhas no pênis
- edema
- lesões pontuais
- coceira e ardência na glande

Como a Cândida sobrevive?

Basicamente de açúcares e células mortas. Ela AMA, quando exageramos nos carboidratos (pães, biscoitos, massas), nos açúcares (chocolates, refrigerantes, bolachas doces...), nas bebidas alcoólicas.

### Como tratar através da alimentação?

Inicialmente cortar drasticamente o consumo de carboidratos, açúcares e álcool. Não tem jeito...tem que ser radical se quiser acabar com os fungos.

Batata, pães, hamburguer, pizza, chocolate, refrigerante..tudo deve ser evitado. Mas o que comer então?

Sobram, vegetais, carnes, ovos, iogurtes. Claro que esta mudança pode ser feita aos poucos mas sempre lembrando que qualquer coisa que contenha açúcar pode atrapalhar e ajudar a cândida a se proliferar.

Em relação a prática alimentar, não vou me estender muito já que neste artigo Candidíase, Sonia Hirsch explica tudo o que não pode e tudo o que pode ser consumido durante as crises e por um longo período para que se controle o fungo e chegue a sua eliminação efetiva. Vale a pena a leitura. Ótimas informações e até receitas para seguir.

Mas e quanto aos tratamentos naturais e complementares?

Sim, algumas coisas podem ser feitas para ajudar a melhorar os sintomas da candidíase vaginal. Vejamos!

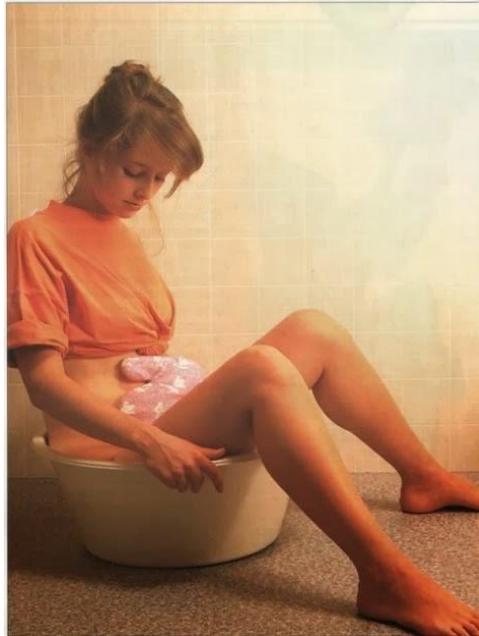
### Banho de assento com vinagre de maçã e OE de Tea Tree

- 1 bacia
- 500 ml de água morna
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 2 gotas de óleo essencial de tea tree

Encher a bacia com água, pingar as gotas do OE no vinagre e despejar na água da bacia. Sentar e lavar a região genital

deixando-a imersa na água por alguns minutos.

O vinagre de maçã tem propriedades antioxidantes, ajuda na eliminação de gorduras e também no controle de açúcares no sangue. Também aumenta o metabolismo e ajuda na eliminação das toxinas, é um bom antisséptico e antibiótico.



Alguns outros óleos essenciais que mostraram ser efetivos no combate ao fungo da cândida foram: eucalipto glóbulus, lemongrass, palmarosa e todos os que contem citral que é um aldeído com forte propriedade antisséptica.

### **Duchas vaginais**

- 500 ml de água morna
- 3 dentes de alho esmagados\*\*

fazer uma infusão tradicional (chá) com o alho. Colocar em um chaleira a água para ferver, colocar o alho , tampar, deixar descansar por 15 minutos, coar e utilizar.

Aplicar este chá na vagina com ajuda de bolas de algodão embebidas ou mesmo em forma de banho de assento.

**\*\* o alho pode ser substituído por:**

- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio OU
- 1 colher (sobremesa) de casca de pau d'arco OU
- 1 colher (sobremesa) de orégano seco OU
- 1 colher (sobremesa) de flores de camomila OU
- 1 colher (sobremesa) de cravos-da-india

proceder como o descrito acima. Pode fazer de 3 a 4 vezes por dia, conforme a necessidade.

### **Aplicação de iogurte ou lactobacilos**

Compre um pote de iogurte natural (mas tem que ser o natural mesmo, sem açúcar e que contenha na embalagem a descrição de que contém lactobacilos vivos) e aplique com o dedo um porção em todo canal vaginal. Também pode ser aplicado com a ajuda de um seringa (sem agulha obviamente).

**Outra opção é fazer a aplicação de lactobacilos acidófilos em cápsulas** (encontrados em lojas de produtos naturais ou algumas farmácias de manipulação). Abra as cápsulas e despeje o conteúdo na vagina ou se preferir pode introduzir a cápsula fechada, à noite, pois ela é feita de gelatina a qual irá se desmanchar em contato com a umidade de dentro da vagina. Fazer por 7 dias.

### **Hidratação com óleo vegetal de coco**

O óleo de coco possui ácido caprílico e láurico, que são eficazes contra fungos e ajudam a aumentar a imunidade.

Além de ser ingerido e utilizado nas preparações de diversos pratos, ele pode ser aplicado como um ótimo hidratante natural em toda área externa e interna da vagina, períneo e ânus.

Para isso basta aquecer um colher de chá em banho maria e passar

o óleo líquido levemente morno. Isso ajuda a eliminar a coceira e ardência. Fazer todo dia.

### **Bandagem de argila na barriga**

A argila verde tem o poder de desintoxicar o corpo. Aliada aos óleos essenciais potencializa-se o efeito terapêutico. Esta aplicação vai ajudar o organismo a eliminar as toxinas produzidas pelo fungo, proteger e desintoxicar o fígado e estimular a limpeza e funcionamento dos intestinos.

- 2 colheres (sopa) de argila verde
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 gotas de óleo essencial de funcho (erva-doce)
- 4 gotas de óleo essencial de junipero (zimbros)
- 3 gotas de óleo essencial de bétula (bétula lenta)
- 1 gota de óleo essencial de laranja azeda (Citrus aurantium, var. amara)

Primeiro coloque o pó de argila em uma cubeta ou recipiente próprio, acrescente a água e misture até formar uma pasta consistente. Em seguida acrescente os óleos essenciais e misture. Aplique com uma espátula sobre toda a região do abdômen. Depois cubra com filme plástico (tipo magic pack) e caso não tenha uma manta térmica para cobrir, coloque um cobertor mesmo, e fique deitada por uns 40 a 45 minutos. Depois é só retirar o filme plástico e a argila com toalhas descartáveis ou fraldas de pano umedecidas. Fazer duas vezes na semana.

Estes são alguns tratamentos naturais que podem ajudar a amenizar os sintomas mas, NÃO deixe de procurar seu ginecologista e fazer exames mais detalhados para ter o diagnóstico correto e se for necessário utilizar do tratamento alopático para controlar a situação.

\*\*\*Geralmente o tratamento alopático é feito através de 1 comprimido em dose única mais a aplicação de uma pomada ou creme. Os mais comuns são fluconazol, cetoconazol, tioconazol.....entre outros. Também existe o óvulo vaginal que é o clotrimazol, é um ovo mesmo..tipo ovo de codorna...que é introduzido na vagina com a ajuda de um aplicador. Mas esse medicamentos apenas o médico poderá indicar com segurança ok!

Este é um artigo científico que diz que o óleo essencial de lemongrass (capim limão) em laboratório foi muito eficiente no combate do crescimento tanto do micélio quanto do fungo em si da Candida albicans. Além do lemongrass óleos essenciais contendo citral também demonstram resultados animadores para o tratamento tanto da candidíase bucal quanto vaginal. Confira o resumo do artigo

: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14615795>

## Terapias naturais no tratamento do ressecamento vaginal



Ressecamento vaginal é um dos problemas que boa parte das mulheres, principalmente na fase da menopausa e pós menopausa, sofrem. No entanto mulheres mais novas também podem sofrer com este incômodo.

Este ressecamento normalmente ocorre devido a redução do hormônio estrogênio. Este hormônio é responsável por manter os tecidos da vagina lubrificados e saudáveis. Com sua diminuição ocorre o afinamento da mucosa interna da vagina, responsável pela textura macia e elasticidade vaginal.

Os sintomas mais comuns decorrentes do ressecamento são:

irritação e coceira vaginal, maior suscetibilidade a infecções (devido à mudança de pH), diminuição da excitação/lubrificação e dor durante as relações sexuais.

**As causas, excluindo condições médicas mais graves como tumores de ovários e útero, abrangem:**

- menopausa
- distúrbios hormonais não tratados
- gestação: durante os primeiros meses a gestante pode sofrer com esta condição devido as bruscas alterações hormonais
- aleitamento materno: durante este período também é comum a mulher sofrer com ressecamento vaginal devido a oscilação de estrogênio
- infecções vaginais
- higiene íntima excessiva
- uso de sabonetes ou produtos íntimos com corantes e aromas artificiais
- fazer uso de medicamentos como vasoconstritores, antidepressivo, anti-histamínico, enfim...qualquer medicamento que na bula tenha como possíveis reações ressecamento da mucosa bucal também pode ressecar a mucosa vaginal
- estresse

Tudo isso abala psicologicamente a mulher, ela passa a se sentir vulnerável, incapaz e leva ao sentimento de culpa, medo de ser rejeitada, pode até afetar a relação entre os casais devido a baixa libido e dores na penetração.

Formas de Tratamento Convencionais:

As formas mais comuns na medicina alopática são o uso de lubrificantes e umidificantes vaginais,



que não precisam de prescrição médica, e a reposição hormonal de estrogênio (com prescrição médica) sob a forma de pílulas, cremes e supositórios.

Dentre os lubrificantes são preferíveis os a base de água, os que são a base de vaselina ou óleo podem irritar ainda mais a mucosa. Alguns ainda possuem em sua composição ácido hialurônico e glicerol que além de lubrificar reidratam a mucosa e tem duração mais longa.

### **Formas de Tratamento Naturais: Aromaterapia**

Dentro da aromaterapia existem óleos essenciais que possuem propriedades fitoestrogênica, ou seja, são compostos químicos que molecularmente assemelham-se ao hormônio estrogênio e se ligam ao seu receptor (a famosa chave-fechadura) desencadeando assim o estímulo necessário para regular os desequilíbrios hormonais. Neste sentido, os óleos essenciais agem para reduzir a irritação e a inflamação e melhorar a lubrificação vaginal, diminuindo a dor durante as relações sexuais.

No entanto, na Aromaterapia os óleos essenciais não devem ser utilizados puros, principalmente nas mucosas, que são tecidos muito sensíveis. Para isso faz-se necessário utilizar óleos vegetais, que irão diluir os óleos essenciais e funcionar como veículo carreador. Mas, os óleos vegetais também possuem propriedades terapêuticas e por isso escolhê-los adequadamente é igualmente importante.

### **Óleos Vegetais a considerar:**

- **Calêndula (*Calendula officinalis*):** este óleo é calmante dos tecidos, muito utilizado para curar ferimentos, tem ação anti-microbiana prevenindo assim as infecções e é anti-inflamatório.
- **Confrei - raiz ou folha (*Symphytum officinale*):** é um óleo muito hidratante (umedecedor), curativo e calmante dos tecidos inflamados. Ele também tem ótima ação emoliente devido seu teor de mucilagem (polissacarídeo complexo presente nas células vegetais com função de reter água e aumentar o volume, formando uma substância viscosa protetora)
- **Trevo vermelho (*Trifolium pratense*):** também chamado de trevo-dos-prados, trevo-roxo, trevo-comum. O óleo macerado das flores é rico em isoflavonas, flavonóides, cumarinas, óleos essenciais, saponinas. Das isoflavonas as principais e mais importantes são: biochanina A, formononetina, genisteína e daidzeína, estas funcionam como hormônios fitoestrogênicos. É muito utilizado para tratar sintomas da menopausa, ressecamento e atrofia da mucosa vaginal e problemas dermatológicos como eczema e psoríase. Não deve ser utilizado concomitantemente com pilulas de reposição hormonal.
- **Hipérico/ Erva-de-São-João (*Hypericum perforatum*):** é um óleo com propriedades antisséptica, bactericida, adstringente, cicatrizante, calmante e sedativa. Utilizado para tratar ferimentos leves. As flores são utilizadas em forma de capsulas, comprimidos ou infusões para tratar estados de ansiedade e depressão leve a moderada. Para utilizar esta erva sob a forma de

fitoterápico (prescrição de cápsula ou infusão) procurar um profissional qualificado.

- **Yam Mexicano (*Dioscorea villosa*):** também chamado inhame-selvagem, tem propriedades anti-inflamatória, colagogo, afrodisíaco. Este óleo contém a diosgenina que é considerado um fito-hormônio precursor da progesterona e por isso é muito empregado para tratar os sintomas da menopausa, cólicas menstruais, dores pós parto, infertilidade. A parte medicinal se concentra na raiz e rizoma da planta.
- **Coco (*Cocos nucífera*):** este óleo é extraído da polpa do coco fresco maduro por prensagem a frio e não passa pelos processos de refinamento e desodorização. Ele é rico em ácido caprílico, mirístico e laúrico. O ácido caprílico é um ácido graxo presente em sua forma natural no coco e no leite materno. Tem função antifúngica e anti-infecciosa, bastante empregado para tratar candidíase. O óleo de coco nutre os tecidos e é umectante. Ele mantém a umidade da pele e mucosas e também trata irritações e inflamações. Fortalece o sistema imunológico.
- **Gérmen de trigo (*Triticum vulgare*):** extraído por prensagem a frio do germe do trigo. O germe é a parte mais nobre do grão de trigo, é onde a nova planta começa a brotar, é onde se concentra a maior quantidade de energia vital. Este óleo é rico em vitaminas A, D, E, B1, B2, B3 e B6 além de ácidos graxos essenciais, proteínas e minerais. Ele tem excelente ação antioxidante e regenerativa. É aplicado para tratar irritações da pele, rachaduras e assaduras. Ele aumenta a oxigenação das células por ser vasodilatador. Devido seu teor de vitamina E, ele é bastante indicado para tratar infertilidade.

## Óleos Essenciais a considerar:

- **Camomila Romana (*Chamaemelum nobile*):** este óleo é destilado a partir das flores, tem coloração amarelo pálido e aroma adocicado lembrando maçã quente. Composto principalmente de esteres (<80%) tem ação calmante e anti-inflamatória, sendo muito empregado para cuidar de coceiras, irritações e reações alérgicas. Também tem ação anti-microbiana.
- **Olíbano (*Boswellia carteri*):** também chamado de frankincense o óleo essencial é extraído da resina obtida por pequenos cortes na casca da árvore. Tem coloração amarelada e um aroma que lembra "igreja". Composto por 40% de monoterpenos, tem propriedades calmantes para as mucosas. Era muito empregado pelos egípcios para tratamentos de beleza através de máscaras faciais de rejuvenescimento. É um óleo anti-inflamatório, revitalizante e antioxidante. Ótimo para tratar cistite e problemas respiratórios.
- **Immortelle (*Helichrysum angustifolium*):** o óleo essencial é extraído dos botões de flores e das flores, tem coloração âmbar com aroma doce, suave e quente com tons verdes. Composto em sua maior parte de álcoois e esteres (>50%) tem propriedades mucolítica, anticoagulante, calmante, relaxante. É utilizado para tratar rinites, bronquites asmáticas e tosse espasmódica. Estimulante hepático, diminui enxaquecas, melhora o sistema imunológico, combate hematomas internos e externos, ferimentos e inflamações. Além disso tudo é um óleo que resgata a intuição e promove conexão e cura espiritual.
- **Lavanda (*Lavandula angustifolia*):** óleo essencial curinga da aromaterapia, é extraído das flores no ápice da floração. Seu óleo tem coloração pálida com aroma floral, doce e fresco. Tem como principais constituintes químicos os álcoois e esteres (<55%).

Suas propriedades são calmante, relaxante, sedativa, cicatrizante, regeneradora e antisséptico. Utilizado para muitos fins dentro da aromaterapia, é muito útil em alergias, lesões teciduais, queimaduras, irritações. É um óleo que ajuda a promover a emoliência necessária em tecidos mais ressecados.

- Neroli (*Citrus aurantium* var. *amara* flos): extraído por destilação ou por solvente das flores da laranjeira amarga, é um óleo de coloração amarelo pálido e aroma doce, floral, fresco e cítrico. Seus constituintes químicos majoritários são álcoois (40%), terpenos (35%) e esterres (7 - 20%). Tem como principais funções ser calmante, ansiolítico e regenerador. É um óleo essencial caro e bastante adulterado no mercado.
- **Sândalo Australiano (*Santalum spicatum*):** este óleo é extraído das raízes e do cerne da árvore. Na Austrália existem 5 espécies de sândalo, no entanto apenas 2 são comercialmente importantes: *Santalum spicatum* e *Santalum lanceolatum*. O incentivo comercial destas espécies se deu pelo fato de o Sândalo Missoure (*Santalum album*) estar ameaçado de extinção e ser um óleo muito caro. Os principais constituintes químicos do óleo essencial de sândalo australiano são os álcoois: A- santalol, B- santalol, A-bisalobol, trans-A-bergamotol (65-90%). Estudos demonstram que este óleo essencial é quimicamente semelhante ao Sândalo Mysore - Indiano (*Santalum album*), não devendo em nada terapeuticamente e aromaticamente para o mesmo. Suas propriedades terapêuticas são: antisséptico, afrodisíaco, bactericida, emoliente, fungicida, tônico entre outras. O óleo apresenta coloração amarela e aroma amadeirado, balsâmico e doce.
- **Rosa (*Rosa damascena*):** extraído por destilação das pétalas (também pode ser extraído por solvente originando o absoluto de rosas). É um óleo essencial caro devido a enorme quantidade de pétalas necessárias para se obter 1 única gota do óleo puro. Te coloração amarelo pálido e aroma floral adocicado e levemente picante. Os principais constituintes químicos são os álcoois (25%)

e monoterpenos (25%). Terapeuticamente este óleo age como cicatrizante, anti-inflamatório, antisséptico, bactericida, fungicida, antiviral, adstringente, afrodisíaco, sedativo, desinfetante, colagogo. Bastante empregado para tratar depressão, problemas de pele, desequilíbrios hormonais femininos.

## Receitas Naturais com Óleos Vegetais e Óleos Essenciais

### Pomada Lubrificante I



- 1/4 de xícara de óleo vegetal de calêndula
- 1/8 de xícara de óleo vegetal de hipérico
- 1/8 de xícara de óleo vegetal de confrei
- 14 gramas de cera de abelha ou de candelila
- 10 gotas de óleo essencial de olibano
- 7 gotas de óleo essencial de lavanda
- 5 gotas de óleo essencial de camomila romana

### Pomada Lubrificante II

- 1/4 de xícara de óleo vegetal de calêndula
- 1/4 de xícara de óleo vegetal de coco
- 14 gramas de cera de abelha ou de candelila
- 10 gotas de óleo essencial de sândalo australiano
- 12 gotas de óleo essencial de immortelle

- 3 gotas de óleo essencial de rosa

Preparo:

Em uma panela de banho-maria, derreta a cera de abelha. Em seguida acrescente os óleos vegetais, misturando bem para ficar homogêneo. Retire do banho-maria. Adicione os óleos essenciais e misture bem. Coloque a pomada em potinhos limpos e previamente esterilizados\*\*. Tampe bem, coloque a etiqueta. Esta receita faz aproximadamente 113 gramas. Se bem conservado, devidamente tampado e protegido da luz, esta pomada dura até 2 anos mas, o ideal é utilizá-la em até 8 meses após a data de fabricação.

### \*\* Como esterilizar vidros

Escolha um pote de vidro que possua uma tampa que vede bem e lave com água e detergente. Pegue uma panela e forre o fundo com um pano limpo. Coloque o pote de boca para baixo e cubra com água. Deixe ferver por 15 minutos. Quando faltar 5 minutos jogue a tampa para que também seja esterilizada. Deixe esfriar naturalmente para que não quebre. Depois que esfriar um pouco, com uma pinça já esterilizada, retire o pote e a tampa da panela e coloque com a boca para baixo em um outro pano limpo para secar.

### Óleo Lubrificante e cicatrizante I



- 56 ml de óleo vegetal de calêndula
- 28 ml de óleo vegetal de confrei
- 28 ml de óleo vegetal de hipérico
- 14 gotas de óleo essencial de olíbano
- 6 gotas de óleo essencial de camomila romana
- 3 gotas de óleo essencial de rosa

### Óleo Lubrificante e cicatrizante II

- 56 ml de óleo vegetal de germen de trigo
- 28 ml de óleo vegetal de yan mexicano
- 28 ml de óleo vegetal de trevo vermelho
- 14 gotas de óleo essencial de lavanda
- 10 gotas de óleo essencial de immortelle
- 8 gotas de óleo essencial de sândalo australiano

Preparo:

Colocar todos os óleos vegetais dentro de uma embalagem tipo pump, acrescentar os óleos essenciais, fechar e agitar bem antes de usar.

### Supositórios Vaginais Naturais

Geralmente os supositórios naturais são feitos a partir de uma combinação de manteiga de cacau com um óleo vegetal semilíquido como o de coco extra virgem ou coco babaçu ou ainda o óleo de gergelim.

Os supositórios são indicados para tratar infecções e inflamações vaginais, secura vaginal, fissuras retais e hemorroidas.

Como fazer:

- 10 gramas de manteiga de cacau
- 10 gramas de óleo vegetal de coco/ babaçu ou gergelim

Primeiro passo:

Esterilizar todos os utensílios utilizados para fazer o supositório: copos de medida, colher de pau, recipiente para misturar.

Segundo passo:



Fazer o molde do supositório. Para isso você vai precisar de uma folha de papel alumínio e da colher de pau.

Abra a folha de papel alumínio, coloque o cabo da colher de pau e enrole de 4 a 5 vezes para que fique bem firme.



Retire o cabo do molde, corte o excesso de papel alumínio e dobre uma das extremidades duas vezes, bem dobrado para fechar. Reserve este molde.

Terceiro passo:



Em uma panela de banho-maria, derreta a manteiga de cacau e o óleo vegetal escolhido, mexendo bem para ficar homogêneo. Assim que estiver tudo bem derretido, retire do fogo.

Em seguida acrescente a seguinte sinergia de óleos essenciais e misture bem:

- 20 gotas de óleo essencial de sândalo australiano
- 10 gotas de óleo essencial de rosa

Esta é uma excelente sinergia para tratar o ressecamento vaginal.

Quarto passo:

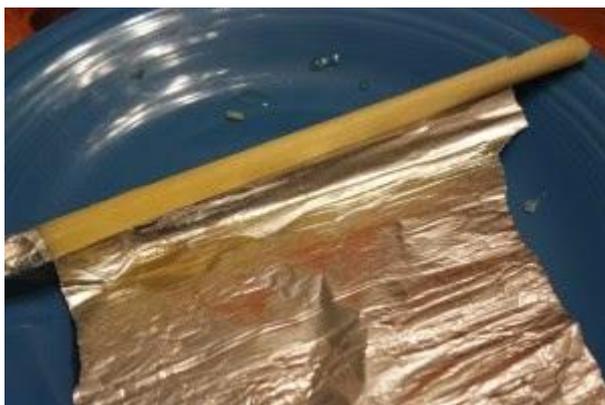


Coloque a mistura dentro do molde do supositório.



Coloque o molde já preenchido dentro de um copo para que ele fique em pé. Leve ao freezer por aproximadamente 1 hora para endurecer.

Quinto passo:



Retire do freezer e desembulhe os supositórios. Com o auxílio de uma faca esterilizada, corte-os com mais ou menos 2,5 cm.



Sexto passo:

Armazene os supositórios cortados em um recipiente de vidro esterilizado e guarde-o na geladeira.

### Posologia

Utilize 1 vez ao dia, preferencialmente ao deitar-se para dormir ou utilize 3 a 4 horas antes de ter relações sexuais.

# Pompoarismo



## Definição

O pompoarismo é uma técnica milenar cujo o hábito se originou pelas Antigas Sacerdotisas bem antes de Cristo, mas que foi redescoberta, aperfeiçoada e nomeada como pompoarismo (pp) na Índia através do Tantra. O Pompoarismo então consiste na contração e no relaxamento da musculatura circunvaginal (musculatura em torno da vagina), buscando como resultado o

prazer sexual próprio e do parceiro, mas dentro deste estudo o principal benefício é o sagrado ato de trazermos a consciência do ventre e da vagina símbolos feminino, podendo desbloquear as feridas que ao longo da vida criamos nela, assim como enxergá-la de forma mais nossa e menos vergonhosa, isso tudo nos trás benefícios inimagináveis, podendo despertar mais profundamente nossa essência feminina. Assim como também trás benefícios de prevenção das doenças genitais (incontinência urinária, fecal, anorgasmia, vaginismo e fraqueza muscular em geral. Nos aspectos psicológicos o Pompoarismo irá trabalhar sua consciência corporal facilitando os desbloqueios ocasionados nessa região e o auto conhecimento, lhe trazendo uma porçãozinha a mais de auto estima e valorização.

### **Musculatura do Assoalho Pélvico (MAP)**

A musculatura circunvaginal que será trabalhada dentro do pp é chamada de MAP.

O nosso sistema muscular é composto por dois tipos de músculos: os músculos lisos e os estriados, os músculos lisos são os que não somos capazes de dar comandos, ou seja sua atuação é involuntária um exemplo é o coração, e os músculos estriados são de ação voluntária, os que nos trazem os movimentos que queremos. A MAP é um destes músculos estriados, ou seja temos controle deles, basta um pouco de treino, para aprendermos a controlar as ações do músculo. Assim como uma dançarina de dança do ventre é capaz de fazer ondulações com o abdômen, nós também temos a capacidade de realizar ações inusitadas com a MAP, basta treino.

No entanto não adianta somente ler um artigo e ir seguir os passos para iniciar o pompoarismo, dependendo do seu caso pode até dar certo. Mas a MAP assim como qualquer outra musculatura pode estar forte em uma pessoa e fraca em outra, enquanto uma pessoa tem muita coordenação da MAP mas ela a musculatura se encontra muito tensa (rígida), uma outra mulher pode ter a musculatura relaxada só que mais fraca e pode ou não ter coordenação motora. Então a MAP é cercada por

várias características que permitem um bom movimento, não adiantando simplesmente iniciar exercícios de fortalecimento. Pra isso se faz necessário uma avaliação, que poderá ser tanto fisioterapêutica ou de forma menos complexa através de um questionário respondido por você mesma.

O músculo mais importante de conhecer agora é o Pubococcígeo. Tanto o homem quanto a mulher tem este músculo. Os homens que exercitam este músculo, passam a ter ereções mais firmes, intensifica seus orgasmos e aprende a separar orgasmo e ejaculação. Os homens que têm orgasmos sem ejaculação afirmam que o prazer é bem mais intenso do que o alcançado no orgasmo ejaculatório. Outro músculo é o Levantador do Anus, que é dividido em três porções, uma delas é o pucocccígeo, passa por trás do púbis, e quase que horizontalmente.

Todos estes juntos compõe o que chamamos de MAP. Dentro do Pompoarismo nós aprenderemos que a MAP, é dividida em três porções, que chamaremos de três anéis, o que nada mais são que os feixes de músculos dentro dos estudos de anatomia. Estes três anéis é o que nos possibilitará de realizar diversos movimentos, ao movimentá-los aleatoriamente.

### Identificando os Anéis

- (1) No primeiro anel, contraia com força fraca. □ Anel na entrada da vagina
- (2) No segundo anel, contraia com força média. □ Anel no meio da vagina
- (3) No terceiro anel, contraia com força forte. □ Anel perto do útero

Assim você será capaz de sentir movimentar um anel por vez. Depois que pegar a prática não será mais necessário usar este parâmetro, bastará mandar o comando do cérebro, assim como ao andarmos não precisamos pensar o que fazer, mas em

compensação um bebê que está aprendendo ou um indivíduo com lesão medular ou AVE que está reaprendendo precisa.

Prática

Primeiro Passo...

### Conscientização do Quadril

Antes que você mande comandos para o corpo, no qual ele não está acostumado, é preciso que você reconheça, ou melhor, sinta cada parte do seu corpo. Uma coisa é você saber que o quadril fica logo abaixo do tronco, outra coisa é o seu cérebro saber o seu devido lugar e poder sentir de forma perfeita, a modo que ele possa exercer mais fácil qualquer movimento.

Fazer os movimentos do quadril (um balanço para frente e para trás, para um lado e para o outro) é uma das formas mais fáceis de contrair o períneo. É por isso que a dança do ventre é uma boa atividade para fortalecer o assoalho pélvico. Não só a dança do ventre, mas o balé também trabalha muito bem esse encaixe do quadril.

A conscientização é a chave mestra pra dar início a uma boa coordenação motora, nas academias em musculação se trabalha todos os músculos grandes e fortes, mas se esquece dos músculos menores. No entanto hoje em dia já se sabe que boa parte dos menores músculos são responsáveis pela estabilização até mesmo dos músculos maiores, exercem funções tão funcionais e indispensáveis, que de nada adianta fortalecer grandes músculos, se não trabalharmos a coordenação fina.

As danças orientais são as mais indicadas para se trabalhar a coordenação mais fina, ela mobiliza a pelve e desenvolve uma coordenação motora muito fina da região do quadril.

Se você quer ter excelente estabilização da musculatura de quadril e tronco que sustenta todo o seu corpo, e são os músculos principais do corpo, o segredo está em treinar antes de tudo, a musculatura pélvica, lombar e abdominal, que são o ponto de partida dos exercícios.

## Exercícios

- a. Coloque as mãos na cintura. O osso que sua mão encosta é a crista ilíaca, o início do quadril. Agora sente sobre suas mãos, este osso que sentes, são os ísquios, este é o final do seu quadril. Agora já sabe que tamanho exato é o seu quadril.
- b. Movimentos do Quadril (aprendendo a encaixar e desencaixar o quadril, bástula, retroversão e anteversão).

Segundo Passo...

## Conscientização da Musculatura do Assoalho Pélvico (MAP)

Já sabemos que a contração da MAP, é aquela que fazemos para segurar o xixi.

Antes de qualquer coisa, vamos a um alerta. Muito se fala que para saber se está sabendo contrair a MAP corretamente, ou ainda que uma forma de fortalecer a MAP, é enquanto estiver urinando, interromper o “xixi”. Pois bem, até seria uma forma legal, e até se pode fazer uma vez ou outra, para ter consciência se a musculatura esta forte o bastante para interromper o jato de urina imediatamente no momento que você contrair, no entanto para mulheres que costumam ter infecções urinárias com frequência, isso é um problema. Pois ao interromper o fluxo de urina, você faz com que aquele jato que está descendo com velocidade, suba e leve bactérias que estão no trato urinário para bexiga. Existem casos raros que esta ação pode até mesmo fazer com que se perda a função dos rins.

## Exercícios da MAP

1. Sente com a MAP em cima das mãos, e então contraia. Sinta o movimento.
2. Observe em um espelho a contração da sua MAP.

3. Deite-se e de olhos fechados imagine que dentro do seu canal vaginal existe um cordão e no fim deste cordão está preso uma bolinha. A sua função a principio é trazer está bolinha lentamente até a entradinha da sua vagina. Conseguiu? Agora você deverá aquela força numero 1 (forte) para engolir a bolinha com a vagina. Conseguiu? Agora que a bolinha já está dentro da sua vagina, leve ela um pouquinho mais para o fundo, aperte ainda o primeiro anel, para que empurre a bolinha mais para o meio. Pronto! Agora que a bolinha está no meio da vagina. Contraia o segundo anel 2 (força média) para empurrar a bolinha lá pro fundo. Perfeito. Agora você irá expelir a bolinha de novo para fora. Contraindo o terceiro anel, não terá como a bolinha subir mais porque não tem espaço, por isso a bolinha irá descer, e você então irá expelir a bolinha. Fazendo o mesmo procedimento que fez para subir só que ao contrario, para descer. Até expelir a bolinha e deixá-la do lado de fora de novo

Terceiro Passo...

### Fortalecimento Leve da MAP

O intuito é contrair a MAP em diferentes posições, e de inicio. As diferentes posições será o grau de dificuldade. A cada posição que você conseguir realizar 10 vezes seguidas, passe para a próxima etapa.

1. Sentada com o quadril bem encaixado, as costas ereta e os pés encostados no chão. Contraia a MAP e relaxe, contraia e relaxe. Dez vezes. (FORÇA)

2. Agora contraia, mantenha contraída durante 10 segundos, relaxe bem, e faça novamente, dez vezes. (RESISTENCIA)

3. Dessa vez você irá contrair, manter contraída durante 2 segundos, então relaxe 2 segundos, e contraia de novo, assim sucessivamente durante o tempo que quiser. Mas não faça muito tempo pra não fadigar a musculatura. Vai parecer um coração pulsando. (COORDENAÇÃO MOTORA)

4. Agora você realizará os mesmos movimentos, só que deitada. Então deite-se, com a barriga para cima e com os joelhos fletidos, pés no chão. Contraia a MAP com toda força que puder, então relaxe. Realize dez vezes.

5. Ainda deitada, contraia a MAP, mantenha contraída durante 10 segundos, relaxe bem, e faça novamente, dez vezes.

6. Deitada também, você irá contrair, manter contraída durante 2 segundos, então relaxe 2 segundos, e contraia de novo, assim sucessivamente durante o tempo que quiser. Mesma dica, não faça muito tempo pra não fadigar a musculatura.

7. Agora a posição será em pé, com um pé no chão, e o outro pé em cima de uma cadeira ou banquinho. Faça todas as mesmas séries de cima.

8. Sua vez de criar posições diferentes, e até quem sabe movimentos diferentes com a MAP, vai treinando durante uns dias, até você mesma perceber que já está cada vez melhor. E então quando achar que já está fácil, que qualquer posição está fácil. Então passe para os instrumentos de Pompoar.

9. Realize os exercícios enquanto faz várias tarefas. Por exemplo, está lavando louça, então pegue um banquinho baixo, deixe uma das pernas apoiada nele, e vai brincando de contrair a MAP, enquanto lava louça, faça isso na fila do banco, enquanto toma banho, enquanto caminha e etc.

**DICA: Não esqueça que tão importante quanto saber contrair a MAP, também é importante saber relaxar a MAP.** Então verifique se não está com dificuldade de relaxar. Verifique, se quando você relaxa, a sua musculatura relaxa de vez, ou ela vai relaxando aos poucos, você precisa forçar pra que a musculatura relaxe? Então treine mais o relaxamento.

Algumas fraquezas da MAP, estão justamente na tensão muscular. Se você não está conseguindo relaxar a MAP direito, então a musculatura está tensa. E Tensão Muscular não é sinônimo de Força Muscular.

Uma coisa a se fazer nesse caso, é lavar bem as mãos, e passar o dedo na entrada da vagina, empurre um lado da parede, mantenha pressionado, massageie alguma área da vagina que esteja mais dolorida. Ou pode pedir a ajuda do parceiro nesse caso. Se isso não adiantar procure um fisioterapeuta ginecológico para que resolva seu problema.

## Exercícios para o Auto-conhecimento Corporal

Aqui serão dadas técnicas práticas de exercícios sem a utilização dos instrumentos por enquanto, mas um pouco mais intenso que os anteriores. Estes exercícios irão lhe trazer o conhecimento de seus órgãos genitais e sua musculatura, que deve ser trabalhada antes de qualquer coisa, para que se alcance excelentes resultados de uma boa pompoarista.

Por isso, é preciso que a iniciante não tenha vergonha de si mesma e de se conhecer.

### Primeiro Exercício :

#### - Na Cama:

Recoste-se na cama e deixe as pernas separadas e semiflexionadas. O erro mais comum é a contração dos músculos errados. Geralmente os músculos que entram em ação quando se tenta contrair a MAP, são o reto do abdômen, os músculos internos da coxa (adutores), e principalmente as nádegas. Repare se alguns destes músculos citados são contraídos, quando você tenta contrair a MAP. Se sim, então lave bem as mãos, e introduza um dedo no canal vaginal e então contraia a MAP. Com um dedo nas paredes da MAP você terá mais facilidade em reconhecer sensitivamente a musculatura a ser contraída, que no caso será a MAP. Se mesmo assim, não sentir nenhuma pressão insira dois dedos. Volte a se exercitar com um dedo quando a musculatura estiver mais treinada.

## Segundo Exercício :

### - Respiração Abdominal:

Deitada com a barriga voltada para cima, pernas levemente separadas e semiflexionadas, coloque em cima da barriga algum objeto que pese um pouquinho, se tiver utilize pesinhos conforme o peso que você agüentar. Então respire fundo imaginando e sentindo se possível que se preenche o baixo ventre, depois a região do estômago, até chegar aos pulmões. Retenha o ar o máximo de tempo possível, e contraia a MAP, solte o ar pela boca. Faça isso algumas vezes. Depois inspirando eleve a barriga subindo o pesinho que está acima dela, e mantenha o ar preso, e a MAP contraída, conte até cinco, a principio e depois solte o ar pela boca e relaxe a MAP.

### Técnicas Avançadas para a evolução do Segundo Exercício

Conforme vai ganhando prática com o exercício, existe formas para se dificultar, e com isso ganhar mais potencial no objetivo da técnica.

a)- Colocar algo que pese mais no abdômen, e ir sempre aumentando o peso conforme a força vai aumentando. Com isso, você ganhará força do Músculo Diafragmático, melhorando a respiração. Você ganhará coordenação e conscientização da musculatura abdominal, com isso se ganha força mais rápido do abdômen também. E ainda ganhando conscientização destes músculos, será muito mais fácil contrair a MAP.

b)- Quando as duas formas de respiração ficarem fáceis separadamente, então realize-as juntamente, ou seja faça tudo ao mesmo tempo. Respire fundo elevando o abdômen e subindo então o pesinho, na seguinte ordem, preenchendo o baixo ventre, depois a região do estômago, até chegar aos pulmões. Segure o ar no pulmão, e contraia a MAP. Solte o ar pela boca e relaxe completamente a MAP.

c)- Quando o exercício anterior já estiver fácil de ser realizado, então passe para este exercício. Onde você realizará tudo igualmente, mas ao invés de contrair a MAP ao inspirar e soltar ao expirar, faça o oposto. Contraia ao expirar, então solte quando quiser.

Quando isso for fácil, será sempre assim que deverá ser feito, contraindo a MAP ao soltar o ar.

### Terceiro Exercício:

#### - Movimentação Abdominal:

Em pé com os pés ligeiramente afastados, pernas semiflexionadas, o tronco voltado para frente, como se estivesse deitada de barriga para baixo. As mãos fiquem um pouco acima dos joelhos. Respire fundo imaginando e sentindo se possível que se preenche o baixo ventre, depois a região do estômago, até chegar aos pulmões. Retenha o ar o máximo de tempo possível, depois solte todo o ar dos pulmões e procure fazer um movimento ondulatório com os músculos abdominais, de baixo para cima. Faça isso umas sete vezes, depois respire normalmente. Faça isso algumas vezes, todos os dias, até que se obtenha movimentos ondulatórios do abdômen. A princípio é possível que não se obtenha resultados, mas continue tentando vários dias até que se obtenha algum resultado. Se não conseguir não há problema algum, só com o treino já se ganha muitos resultados.

#### Técnicas Avançadas para a evolução do Terceiro Exercício

Quando já houver experiência com a técnica acima, realize a mesma com a MAP contraída enquanto o pulmão estiver vazio. Se não for possível, continue os demais exercícios.

### Quarto Exercício:

#### - Cadeira:

Sente-se em uma cadeira, sua coluna tem que permanecer ligeiramente inclinada para frente, sem causar desconforto. Apóie as mãos nas coxas, deixe os pés paralelos e distantes. Inspire contraindo MAP, como se segurasse algo dentro dela, conte até 3 e relaxe, expirando. Aumente a contagem gradativamente até chegar a trinta. Conte até três e relaxe.

Variação: contraia e relaxe os músculos rapidamente. Para acertar o ritmo, imagine que acompanha uma música, ou batimentos do coração.

### Quinto Exercício:

#### - Em Pé:

Em pé, contraia e relaxe a musculatura da vagina, como se estivesse respirando pela vagina, lentamente contraia, mantenha um pouco como em uma respiração e então solte lentamente, por um tempo mais prolongado, faça esse exercício por dez minutos.

### Treino com Instrumentos de Pompoar

Se você já consegue realizar todos os movimentos da MAP, os exercícios de força, resistência e coordenação motora muito bem, inclusive em diferentes posições, então parabéns, está na hora de iniciar a parte mais gostosa do treino, os exercícios com os instrumentos de pompoar.

Da mesma forma que os diferentes exercícios sem instrumentos, conseguiam trabalhar força, resistência e coordenação motora, os exercícios com instrumentos também conseguem, só que desta vez, de uma forma bem mais avançada.

No início será um pouco mais difícil, mas assim como os outros exercícios foram ficando fáceis, estes também ficarão.

Ben-Wa:

Bem-Wa, em japonês é “rin-no-tama”, que significa “bolas tilintantes”

A princípio você iniciará com os cordões de Ben-Wa que tenham somente duas bolinhas, estas bolinhas são maiores que as do colar tailandês, medem cerca de 3,5 centímetros de diâmetro e também são mais pesadas, já que o intuito é fortalecer. No acessório original uma das esferas contém uma pequena porção de mercúrio e a outra possui em seu interior uma pequena matéria de metal vibratório, a alça do acessório permanece no exterior da vagina, para que depois possa ser retirado.

### Treinamento com Ben-Wa

## (Força e Conscientização Corporal)

1. Sentada na cama, ou em um tapetinho, pegue a bolinha passe nela um pouco de gel lubrificante e introduza a bolinha na vagina, em seguida faça o mesmo com a outra, deixando o barbante para o lado de fora. Então realize os movimentos que foi ensinado com o quadril. Para que a vibração causada pelas bolinhas, despertem a musculatura circunvaginal, e assim facilitará os movimentos da MAP, “com o músculo acordado”, por assim dizer.

2. Recostada sobre a cama, ou sobre um tapetinho, pegue a bolinha passe nela um pouco de gel lubrificante e introduza a primeira bolinha na vagina. Em seguida tente sugar a segunda, com os movimentos que aprendeu a fazer com a vagina. Faça a seqüência de 1,2,3, dos anéis, lembrando-se do exemplo que foi dado anteriormente da força dos anéis. Ou seja, você irá contrair o primeiro anel, com uma força leve, depois o segundo anel, com força média, e por ultimo o terceiro anel, com força forte. Vai fazendo estes movimentos até sugar o cordãozinho e aproximar a segunda bolinha.

3. Agora você fará exatamente toda a seqüência do exercício anterior (2), só que desta vez tente sugar a terceira bolinha. Se não conseguir, vá auxiliando com as mãos, até conseguir fazer só com a força da MAP.

4. Esta etapa você deverá realizar o exercício anterior (3) completo, para então com as duas bolinhas dentro da vagina, aperte todo feixe de anéis. Aperte e relaxe três vezes, a seguir expulse a bolinha, faça força para que ela saia. Vai tentando, se não conseguir, também pode ir auxiliando com as mãos, puxando o cordãozinho, até conseguir expelir sozinha.

5. Realize a etapa anterior completa, e então expulse a segunda bolinha.

6. Mesmo procedimento, faça toda a série, e após ter expelido as duas bolinhas, faça tudo de novo varias vezes, de sugar as duas

bolinhas, fazer três contrações 1,2,3, expulsar as bolinhas, e vai brincando, até ficar ótima no procedimento.

□ Os exercícios deverão ser realizados aos poucos, você só passará a etapa seguinte, quando conseguir realizar a anterior perfeitamente bem. Isso levará dias, ou para algumas apenas minutos.

### Colar Tailandês:

O colar tailandês tem como principal função a coordenação motora, mas também tem como benefício o ganho de força. Se for comparar o Ben-wa ao Colar Tailandês em relação a ganho de força, o Ben-Wa é um treino muito mais avançado, que exige mais força. Ou seja, o correto é iniciar com colar tailandês, tanto para coordenação motora, quanto para força, daí depois passa para o Ben-wa, para força e continua utilizando o colar para que se tenha boa coordenação.

#### Treinamento com Colar Tailandês (coordenação motora e força)

1. Recostada sobre a cama, ou sobre um tapetinho, pegue a bolinha passe nela um pouco de gel lubrificante e introduza a primeira bolinha na vagina. Em seguida tente sugar a segunda, com os movimentos que aprendeu a fazer com a vagina. Faça a seqüência de 1,2,3, dos anéis, lembrando-se do exemplo que foi dado anteriormente da força dos anéis. Ou seja, você irá contrair o primeiro anel, com uma força leve, depois o segundo anel, com força média, e por ultimo o terceiro anel, com força forte. Vai fazendo estes movimentos até sugar o cordãozinho e aproximar a proxima bolinha, vai fazendo isso com todas.

2. Com todas as bolinhas dentro da vagina, aperte todo feixe de anéis. Aperte e relaxe três vezes, 1,2,3 (fraco,médio e forte) a seguir expulse as bolinhas, faça força para que ela saia. Vai tentando, se não conseguir, também pode ir auxiliando com as mãos, puxando o cordãozinho, até conseguir expelir sozinha, uma por uma.

3. Faça tudo de novo varias vezes, de sugar as bolinhas, fazer três contrações 1,2,3, expulsar as bolinhas, e vai brincando, até começar a criar ritmos, você irá sugar e expulsar, pode brincar com o seu marido. Lembra daquela brincadeira de criança “Morto / Vivo” ... Pode brincar com o colar, seu marido, diz, suga, suga, solta, suga....

Você pode tentar acompanhar, ou ainda ficar treinando no ritmo da música, pode fazer em pé, para aumentar a dificuldade, e ainda com aqueles treinos de colocar um pé no chão e o outro em cima de um banquinho.

### **Cones Vaginais:**

Cones Vaginais são pequenas cápsulas de formato anatômico, constituídas de materiais resistentes e pesados, os cones exercem a função de halteres para a MAP, cada cone tem um peso diferente do menor para o maior, assim você poderá ir aumentando os pesos conforme vai ganhando mais força da MAP. Assim como se faz de habitual na academia. Primeiro se aumenta as séries do treino, depois se aumenta os pesos. Um kit é composto normalmente por cinco ou seis cones, com pesos que variam entre 20g a 100g.

Para que um exercício de fortalecimento com cone funcione é necessário que se use a carga certa. Leve demais não fortalece, enquanto pesado demais a mulher não dará conta. Para a inserção do cone na vagina da mulher, o cone deverá ser posicionado profundamente, lá pela metade da vagina, de modo que fique acima da linha da MAP. Se ele não estiver suficientemente fundo, a MAP o empurrará para baixo ao invés de para cima, tornando o exercício ineficaz. Após a inserção do cone, deve-se usar uma calcinha para evitar que acidentalmente o cone caia ao chão.

## Treinamento com Cones Vaginais (Sustentação e Força)

1. Insira o cone na vagina conforme foi explicado, então coloque a calcinha, e realize a contração da MAP então sustente a contração contando até cinco. E relaxe, deixe que a calcinha segure o cone, ou segure-o com as mãos. Realize os movimentos, várias vezes. Então vá aumentando o tempo de sustentação.

2. Quando já for possível sustentar o cone mais de dez segundos, está na hora de trocar por um cone mais pesado, então continue o mesmo treino, com um cone mais pesado, e vá fazendo isso sucessivamente. Até conseguir chegar no cone mais pesado.

3. Quando já for possível ficar mais de 10 segundos com o cone, pode-se antes de trocar, inventar exercícios para se fazer com o cone, como expulsa-lo e sugá-lo e realizar os exercícios habituais com o cone, realizando exercícios. Ficar em pé, com um pé no chão e o outro no banquinho, manter ele firme sem deixar cair.

Vibrador:

Recomenda-se o de tamanho médio, com 3 centímetro de largura e 15 centímetro de comprimento. É utilizado para treino, e para avaliação de habilidades adquiridas com o pompoarismo. O vibrador aumenta a sensibilidade do local, facilitando os movimentos, pelo ganho de percepção local. Você treina a habilidade de sugar o vibrador e expelir e senti a contração dos três anéis.

## Treinamento com Vibrador (Treinando as Habilidades já Aprendidas)

1. Introduza a ponta do vibrador na vagina e aperte-o com o primeiro anel, várias vezes, com o vibrador ligado, desligue o vibrador, e então contraia a MAP, várias vezes com o vibrador desligado.

2. Depois o coloque mais para dentro e aperte-o com segundo anel. Faça o mesmo que o anterior, primeiro com o vibrador ligado, depois com ele desligado, e com o canal todo.

3. Outro movimento: coloque a ponta do vibrador na vagina e tente sugá-lo. Em seguida, procure expeli-lo. Então faça esse tipo de movimento diversas vezes, treinando o que já foi aprendido, como coordenação motora: prender, segurar, soltar, sustentação: prender e manter.

4. Você poderá avaliar o quanto consegue expelir e depois sugar, sente-se em um tapetinho, ou na cama, coloque uma régua de baixo do quadril, então meça o quanto expeli e suga.

à Tome dois cuidados: antes e depois de usar os instrumentos, lave-os com sabão neutro e não os compartilhe com outras pessoas para evitar a transmissão de doenças.

Géis lubrificantes à base de Água - devem ser usados no vibrador e nas bolinhas BEN-WA para facilitar a penetração. Há produtos vendidos em farmácia, como o KY (8 reais) e em sex shops, com aroma de frutas.

## Movimentos

Existem muitos movimentos que podem ser realizados pela MAP no ato sexual. E existem vários nomes que ao longo do tempo são dados para o mesmo movimento.

Aqui usaremos somente um nome para cada movimento, sem abordar os demais, para não confundir quem está aprendendo agora.

Após os treinos sozinha, e os treinos com os instrumentos, está na hora de treinar com o parceiro, e ver o bem alcançado com o Pompoarismo. Assim como todos os treinos já visto, o ganho de habilidades não poderia ser diferente, por isso tenham calma e treinem bastante, para ganhar as habilidades que almejam. E dizer adeus a velha tendência de se ganhar uma flacidez da MAP com a idade avançada.

Chupitar - "sugar" o pênis com a vagina, assemelhando-se a uma chupeta infantil.

Foi o que já aprendemos com os instrumentos, de sugá-los, contraindo, relaxando, contraindo, relaxando, de forma a dar ritmo. Como se fosse uma criança chupando a chupeta. Ou ainda assemelha-se o pulsar do coração, como aprendemos lá no começo. São movimentos conjuntos de sucção e contração. Está é uma das técnicas de Pompoar mais prazerosas para o homem e também para mulher.

Estrangular - apertar o pênis com um dos anéis vaginais. Quando se estrangula o pescoço da glândula com o terceiro anel vaginal acelera-se o orgasmo do homem.

Expelir - forçar para fora o corpo do pênis, ficando somente a glândula no interior da vagina. O mesmo que se aprendeu a fazer com os instrumentos.

Ordenhar - massagear o pênis de maneira ordenada, utilizando os anéis vaginais.

Aprendemos a contrair os anéis do canal vaginal, um por vez. Agora deve-se usar desta habilidade, de forma coordenada, como foi aprendido com o colar tailandês, para que se contraia 1,2,3 e 3,2,1 várias vezes nessa ordem, massageando dessa forma o pênis do homem. Como se tivesse ordenhando uma vaca.

Sugar - introduzir somente a glândula peniana na mulher, que tentará após isso sugar com a vagina o corpo do pênis. . Agora deverá fazer com o pênis, ainda na pontinha, pedindo a ajuda do parceiro para que ele não introduza, deixe que você sugue. E então quando já estiver dentro, você irá sugando até o terceiro anel.

Travar – Pode ser chamada de braçadeira, agarrar, travar, imobilizar. Contrair a vagina de modo a impedir a saída do pênis. Força média, segundo anel.

Morder – Contração do Primeiro anel, faça com o primeiro anel uma contração relativamente forte, mas de forma que retarde o

orgasmo, e não tão forte que se inverta o processo. Essa contração que acontece na base do pênis retarda o orgasmo.

Guilhotinada – É uma mordidinha com força, do terceiro anel que será bem próximo ou em cima da glândula. O que acelera o processo do orgasmo masculino.

Revirginar – Contração total do primeiro anel, dificultando a entrada do pênis.

Túnel de metrô- Quando libera todos os anéis para passagem livre do pênis.

Túnel Interrompido- Quando se relaxa o primeiro anel, e se contrai os demais, permitindo a penetração apenas da cabeça do pênis.

Torniquete- É uma contração com muita força.

Quebra Nozes – Contrair e relaxar repetida e fortemente os músculos adutores, fora do coito, provocando atritos no clitóris, até atingir o orgasmo, sem a utilização das mãos.

Forma de Concreto- É quando a vagina, mantém o pênis dentro dela, após o orgasmo até que ocorra o enrijecimento.

Laçada- É a contração de qualquer anel durante o coito.

Bate estaca- É apertar repetida e fortemente o mesmo anel vaginal, passando depois para o anel vizinho, isso pode ser sequencial, ou pode se fazer isso com anéis aleatórios.

Braçadeira – É quando todos os anéis vaginais apertam simultaneamente o pênis, paralisando-o.

Dedilhamento- Muitos homens comentam que a mulher realizava massagem com a vagina no pênis dele. É uma contração dos diferentes anéis com variação da ordem e intensidade de cada um. Chamada de didilhamento, já que os anéis sendo contraídos, dá a impressão de dedos apertando.

Ordenhar-Contração dos músculos circunvaginais, em seqüência, da entrada da vagina em direção ao útero, ou seja 1,2,3... de fora, para dentro. Serve também para retardar o orgasmo do homem, mas ao mesmo tempo mantém a ereção. Assim poderá mantê-lo excitado por mais tempo, a tal modo que a mulher tenha tempo pra gozar ou ainda para que tenham um orgasmo mais demorado, está técnica auxilia o homem na ejaculação precoce.

### **Contra-indicação para utilização de instrumentos:**

- Infecção Urinária;
- Prolapso Genital;
- Vaginismo;

Em caso de alguma patologia na genital, deve-se procurar um médico e para corrigir o problema muscular de forma mais delicada e completa fale com um fisioterapeuta ginecológico.

Não é possível descobrir através de um teste se há infecção urinária ou não, mas é possível se suspeitar, então se houver suspeita procure seu médico ginecologista, para que a infecção seja tratada, e você continue sua técnica de pompoarismo completa.

Podemos suspeitar se há infecção urinária se houver um aumento na frequência urinária (está indo urinar mais vezes que o normal), ao urinar sente que falta eliminar mais alguma urina, mas não consegue, ardor ao urinar, urina pode ter cor e cheiro mais forte, não necessariamente haverá todos estes sintomas, portanto se alguns deles coincidirem procure um médico.

## Fases do ciclo menstrual

A Sabedoria que está oculta no coração do ser humano assemelha-se ao fogo que está oculto na madeira, que somente poderá iluminar uma casa quando a madeira for posta ao fogo.

A sabedoria oculta do nosso útero

No nosso interior há uma força invisível, uma energia que nos balanceia, nos acompanha, nos convida a dançar, a mover e, acima de tudo, a conhecer partes de nós que descansam escondidas ... O CICLO MENSTRUAL.

Muitas mulheres morrerão sem saber que têm um Tesouro, uma maravilha que lhes dá poderes e muita sabedoria sobre si mesmas e sobre o mundo à sua volta.

Vivem cegamente, evitando saber, esquecendo-se de conhecer. ... E vão dando encontrões e mais encontrões, contra si, contra o mundo, contra os seus parceiros, os seus trabalhos, algo está errado com elas. Porquê eu? Perguntam-se ...

Como uma borboleta que quer sair do seu casulo, chegou o momento de conhecer a nossa natureza feminina e viver a nossa vida cíclica, uma vida conectada com as antigas forças da natureza, do nosso corpo e do mundo.

A DANÇA DO CICLO MENSTRUAL

A fase pré-ovulatório, A PRIMAVERA.

Eu sou pura energia e vitalidade!

Sinto-me renovada, com vontade de fazer mil coisas,

direta, determinada, extrovertida, ...

Como uma planta que germina em busca do sol,  
cheia de força, eu posso, eu SOU!

A fase ovulatória, O VERÃO.

Sinto-me completa, fértil, tranquila, empática.

Gosto de compartilhar o que eu sou e o que eu tenho.

Como uma macieira entrega as suas frutas

Eu entrego-me à vida.

A fase pré-menstrual, O OUTONO.

Sinto-me sensível, é hora do recolhimento,

ir lentamente até ao meu interior, à minha gruta.

Reflico sobre mim mesma, sobre a vida, sobre o mundo.

Começo a ver o que está oculto, o que não se vê.

Agora eu vejo com os olhos do útero

e posso conhecer a escuridão.

A fase menstrual, O INVERNO.

Estou tranquila, em paz, serena.

Respeito a minha energia baixa e descanso.

Sonho, conecto-me com o mais profundo do meu ser.

Como uma semente, como uma estrela,

a pulsar lentamente e a brilhar internamente.

Existo apenas para mim, só para mim, só para mim.

E este é apenas o começo, há mais, muito mais para saber sobre  
cada fase menstrual e desta dança ancestral feminina... recorda...  
escuta... pára e sente...

Nós, mulheres necessitamos de recordar, necessitamos de viver  
em sintonia com a nossa natureza cíclica e compartilhá-lo, com  
outras mulheres, com as nossas filhas, com os nossos parceiros,  
com todo o mundo. As mulheres somos a metade do mundo ou  
mais e já é tempo de que se respeitem as nossas mudanças, os  
nossos ciclos e que se reconheçam e valorizem os nossos dons.

O Tesouro de Lilith não é apenas uma história para lembrar esta  
sabedoria interior perdida, é uma **REVOLUÇÃO ANCESTRAL**  
de conexão com a natureza e a essência que habita dentro de todas  
nós. Uma semente que surgiu para que recuperemos a nossa  
sabedoria, o nosso poder e, especialmente, a nossa capacidade de  
intuir.

Que corra o sangue!  
Somente dos nossos úteros,  
apenas uma vez por mês,  
placidamente em direção ao chão, criando raízes,  
atingindo o centro da terra,  
para me conectar,  
para me renovar.  
Passa a palavra!

Escolhi falar de outra combinação que aprendi nesses anos de prática da magia natural, o uso medicinal de ervas durante a menstruação.  
Comecei com esses estudos por conta de meu grande interesse no movimento do Ecofeminismo, estudar e entender o fenômeno do Sagrado Feminino.  
E então passei a entender os Mistérios do Sangue, o poder que a mulher tem em seu fluxo, os motivos pelos quais hoje a mulher tem tantas disfunções durante sua Lua Vermelha (dias de sua menstruação) em parte vem de seu total desligamento das práticas sagradas de conexão com a Terra, e o não uso da natureza em seus tratamentos.  
Fora toda a loucura em que se vive nessa tal “modernidade” que trouxe tantos prejuízos para a saúde em geral, não só de mulheres, mas homens também.  
E depois como Sacerdotisa e Re-consagradora de Ventres, iniciada por uma outra Sacerdotisa, fui aprendendo ainda mais a ouvir o espírito das plantas... como na canção...

“... O espírito das plantas veio á mim...

Na forma de uma verde donzela que dança...” – Lisa Thiel.

E aqui aproveito para lembrar nossas Ancestrais (Avós, Bisavós...) que herdaram de vossas mães a sabedoria milenar da arte de curar através dos Chás, Beberagens, Infusões, Filtros, Licores e que muitas vezes tentaram passar isso para as nossas

Mães, e até mesmo á nós, e no momento estávamos ocupadas demais para prestar atenção nessa “besteira” de chás de ervas. Eu fui uma garota de sorte, minha avó é uma mulher de medicina, me ensinou algumas práticas importantes, muito antes de se quer que eu precisar delas, como procedimentos para uma Menopausa saudável.

As ervas que citei abaixo em sua grande maioria já são velhas conhecidas nossas, mas preferi usar um material confiável como

## Algumas ervas e seus efeitos no ciclo menstrual

### Sálvia (*salvia officinalis*)

- Equilibra o ciclo reprodutivo feminino
- Correção de fluxo irregular
- Contra Corrimento
- Contra a frigidez
- Trata os sintomas da menopausa
- Alivia a irritação, cura a depressão e ameniza as alterações bruscas de humor
- Alivia cólicas menstruais.

### Angélica ( *Angelica sinensis*)

- Equilibra o fluxo menstrual e estimula a fertilidade.
  - Alivia menstruações dolorosas e cólicas
  - Alivia os sintomas da TPM.
- \*Por sua ação vasodilatadora e ativadora do sangue, não deve ser usada se as menstruações apresentarem um fluxo forte.

### Gengibre (*Zingiber officinale*)

- Alivia as cólicas menstruais.
- Estimula o fluxo menstrual.
- Enjoos e náuseas da gravidez
- Estimula a circulação, especialmente para quem tem mãos e pés frios (escalda pés)

### Ginseng (*Panax Ginseng*, *Panax quinquefolium*, *Eleutherococcus senticosus*)

- Alivia o estresse e diminui a tensão
- Diminui a depressão e a ansiedade.
- Restabelece o ritmo natural do ciclo menstrual.
- Reduz o fluxo menstrual excessivo.

### Pé de Leão (*Alchemilla vulgaris*)

- Controla o fluxo excessivo.
- Regula os ciclos menstruais.
- Promove a fertilidade.
- Tonifica e fortalece o útero e os ovários.

### Uva – Ursina (*Arctosphylos uva ursi*)

- Tem forte ação diurética, reduzindo o inchaço associado à TPM.
- \*Evitar grandes dosagens e uso prolongado, só pode ser usada na gravidez sob supervisão médica.

### Valeriana (*Valeriana officinalis*)

- Induz ao estado de calma e tranquilidade.
- Reduz a ansiedade.
- Alivia os sintomas da TPM.

### Camomila (*Matricaria recutita*):

- Controla a ansiedade.
- Diminuição das cólicas menstruais,
- Combate o envelhecimento precoce,
- Trata distúrbios da menopausa.

### Artemísia (*Artemisia vulgaris*):

- Diminuição das cólicas menstruais,
- Fluxo menstrual irregular,
- Tratar a TPM,
- Previne câncer de mama.

### Manjerona (*Origanum majorana*):

- Contra insônia e dor de cabeça
- Corrimento

- Diminuição das cólicas menstruais
- Tratamento de fluxo escasso

### Capim Limão (*Cymbopogon citratus*):

- Diminuição do inchaço do corpo
- Combate as dor de cabeça
- Galatagogo (ajuda no aumento do leite materno)
- Estimulante da Linfa. (Um fluído semelhante ao Sangue, é responsável pela eliminação de impurezas que as células produzem durante seu metabolismo).

A maior parte das informações aqui contidas estão presentes no livro: "A Casa da Lua - Resgatando o Espírito Feminino da Cura" - de Jason Elias e Katherine Ketcham, Ed.Objetiva.

Para outras ervas, e muitas receitas para diversos temas ligados ao Feminino, eu recomendo o "Guia Feminino de Saúde e Beleza" – de Maribeth Riggs, Ed.Angra.

Um cantinho que sempre me tira duvidas e me inspira é o blog da minha querida amiga, Danielle Sales, o "Mulher Verde", super recomendo pra quem ama o assunto.

Abaixo segue a imagem que inspirou a existência do texto, que foi publicada originalmente na Page "Matricaria - Guia Virtual de ecologia feminina"

www.phytoterapica.com.br

### ERVAS CURATIVAS PARA A MULHER

GENGIBRE raiz	CAMOMILA flores e cementes	ARTEMISIA flores e folhas	SALVIA ESCLAREIA folhas	MANJERONA folhas	CAPIM - LIMAO erva
					
ENJOOS E NÁUSEAS DE GRAVIDEZ	ANSIEDADE	CÓLICAS MENSTRUAIS	TPM	INSÔNIA E DOR DE CABEÇA	INCHAÇO DO CORPO
CÓLICAS UTERINAS	CÓLICAS MENSTRUAIS	FLUXO MENSTRUAL IRREGULAR	SINTOMAS DA MENOPÁUSA	CORRIMENTOS	DOR DE CABEÇA
VARIZES	ENVELHECI- MENTO PRECOCE	TPM	FLUXO IREGULAR	CÓLICAS MENSTRUAIS	GALACTÓGOO
PERNAS CANSADAS	PROBLEMAS DA MENOPÁUSA	PREVINE CÂNCER DE MAMA	CORRIMENTOS	FLUXO ESCASO	ESTIMULANTE DA LINFÁ
ENXAQUECA		não ingerir na gravidez	FRIGIDEZ	não ingerir na gravidez	

## Visões de Sangue

O sinal vermelho que as mulheres hindus pintam no seu terceiro olho é um símbolo do sangue menstrual. Originalmente, as mulheres pintavam o seu terceiro olho com o própria sangue menstrual e a magia do sangue abria o sexto chacra (centro energético associado a visão espiritual e psíquica).

O aspecto visionário da menstruação esta claramente invocado por esta prática. O sangue transporta-o até as células do corpo e por isso o sangue contem o conhecimento do código genético (ADN). O código genético e a linhagem familiar estão contidos na corrente sanguínea. Cada célula do corpo é um microcosmo do todo.

Quando pintamos o nosso terceiro olho com o nosso sangue, abrimo-nos ao conhecimento oculto de este código genético. Esta informação inclui um profundo conhecimento ancestral e pode trazer uma compreensão dos nossos próprios padrões familiares e os do gênero humano.

Todos trazemos dentro o conhecimento de todas as gerações de seres humanos que existiram. Oculta neste código genético há uma massa de informação reunida através da história.

Ocasionalmente, a informação fica adormecida e as vezes deseja aflorar de novo. Estamos vivendo uma época em que o conhecimento da terra e da mulher, esta regressando a consciência coletiva e através do nosso sangue podemos entrar nela.

A próxima vez que sangrar, tente se relacionar conscientemente com o seu sangue. Tente pintar um pequeno ponto vermelho entre os teus olhos e observa como o conhecimento da terra e dos teus ancestrais flui até a tua consciência.

## Cristais e as questões femininas

Esses são alguns dos cristais que podem ser utilizados nas meditações e rituais da Vermelha...

**Crisocola:** Excelente para tratar as tensões pré-menstruais e as cólicas.

**Azeviche:** Por tradição é usada para amenizar cólicas menstruais, pude constatar pessoalmente!

**Malaquita:** Útil para as cólicas, facilita o parto, alguns a chamam de pedra parteira. Ela está em sintonia com órgãos sexuais

femininos e por isso ela combate qualquer sintoma e tipo de problema sexual.

**Pedra da Lua:** É excelente para a síndrome pré-menstrual, para a concepção, para o parto e para a amamentação.

**Opala:** Facilita o nascimento e alivia a TPM (use as opalas de tons mais escuros) A Opala-cereja ajuda também a amenizar os sintomas da menopausa.

**Citrino:** Seu elixir atua com sucesso contra os calores da menopausa.

**Jaspe Vermelho:** Usada para promover a beleza das mulheres.

**Hematita:** Excelente anti - hemorrágico.

**Heliotrópio:** As mulheres penduravam um heliotrópio em seu braço para evitar o aborto, e mais tarde, na coxa para facilitar o parto, anti - hemorrágico também.

**Sardo:** Ajuda as mulheres em trabalho de parto.

**Âmbar:** As mulheres se adornavam com imagens de peixes, sapos, coelhos esculpidos em âmbar para assegurar a concepção.

**Coral:** As mulheres italianas costumavam usá-lo perto da virilha para regular o fluxo menstrual, aceitando a relação entre o mar, a Lua e os ciclos. O coral, geralmente vermelho, empalidecia durante o fluxo e se tornava mais brilhante depois. Também usado para prevenir a esterilidade.

**Geodo:** Para prevenir o aborto.

**Pedras para tratar assuntos ligados ao:**

Ovário: Cornalina, Crisocola, Crisoprásio, Opala Negra, Quartzo Rosa.

Útero e Sistema Reprodutor: Cornalina, Crisocola e Crocoíta.

## Altar Menstrual

Sobre o altar devem ser colocados símbolos ligados ao ventre e aos mistérios do sangue.

**Serpentes:** Representam o poder do fogo do sangue, adormecido no ventre da mulher.

**Conchas:** Representam o oceano primordial, poder fertilizador e germinador da água.

**Caldeirão:** E o Cálice, simbolizam o ventre da Deusa e seu poder de vida, morte e renascimento.

**Yoni:** Representa a essência da energia feminina e o ventre da Deus

**Ovo:** Símbolo do nascimento e d a.a vida. Também pode representar os óvulos e a ovulação.

**Vésica Piscis:** Um dos símbolos mais antigos da Deusa, como Mãe Criadora de tudo.

**Pedra Furada:** Ligada ao ventre da Deusa por conta de seu formato e fenda.

**Buzios:** Ligado aos mistérios do feminino por sua semelhança com a vagina.

**Guirlanda de flores:** Sua forma circular representa o círculo do renascimento.

**Imagem da Deusa:** Em sua versão mais antiga, como a Vênus de Willendorf

**Flores e velas:** Flores vermelhas, e velas prateadas ou vermelhas.

Além desses símbolos, todos sugestões, que cada mulher tem que analisar e sentir o que em seu altar ela deve colocar...ela também pode deixar seu Jarro Menstrual, incensário, com os aromas correspondentes as deusas de sua devoção, cristais também ligados a Deusa ou ao poder do sangue.

Cada altar é único, e fala muito sobre sua espiritualidade e sua ligação com a Divindade. Eu por exemplo sinto o desejo de colocar meu oráculo sobre ele, para que ele receba do meu poder criativo (meu sangue), coloco meu óleo da Lua Vermelha com o qual unjo meu ventre. Meu 1º athame, que consagrei a Athena, que foi meu 1º objeto na magia, um presente cheio de simbolismo para mim, e meu talismã de proteção menstrual, que carrego na bolsa quando estou menstruada.

Além desses itens, tem meu colar menstrual, feito com sementes de açaí tingido de vermelho, que não tiro do pescoço quando menstruo... e meu Diário da Lua Vermelha, onde anoto sonhos, sensações, período fértil, luas e muito mais.

Esses objetos nos ajudam a resgatar nossa conexão com nosso sangue, nos lembrando que menstruar é algo bonito e poderoso, só as fêmeas fazem isso. E diga-se também que, isso é um sinal de saúde, estamos férteis, temos que nos orgulhar desse momento.

Eu decidi compartilhar 1 foto do meu altar com vocês para que tenham idéias à respeito de como construir os seus, mas lembrem-se, o Altar deve ser a sua cara.

