

Vaporização do Útero e cuidados íntimos

pós Reconsagração do Ventre



INTRODUÇÃO

A **Reconsagração do Ventre é uma técnica milenar**, muito rica e eficaz. Ela é capaz de limpar memórias celulares de todas as experiências desafiadoras da vida de uma mulher, que ficam registradas no útero e canal vaginal. Ou seja, a técnica ajuda a trazer à tona e ressignificar alguns traumas, bloqueios, medos e dificuldades que afetam sua vida amorosa e sexual. Afinal, não adianta tirar da mente ou do coração um trauma do passado, pois, quando ainda se tem essa memória no útero, o corpo manda sinapses para o cérebro dessa situação, que reverberam em seus comportamentos, pensamentos e escolhas na vida - mesmo sem você se dar conta.



As dicas que você encontra aqui são feitas para serem colocadas em prática após a Reconsagração do Ventre, com o objetivo de ancorar e fortalecer ainda mais seus efeitos. Isso não quer dizer que se você não seguir nenhuma das orientações sua Reconsagração não surtirá efeito, mas, se continuar com os cuidados, prolongará e potencializará os benefícios adquiridos.

ENTENDA PORQUE MEUS TRATAMENTOS SÃO DE AUTOCURA

Quando falo para minhas pacientes que o foco do trabalho é a autoavaliação e o autotratamento, quase todas dizem a mesma coisa: “mas, Roberta, como posso fazer isso? Não consigo”. Isso acontece porque nossa cultura nos ensinou que sempre precisamos nos colocar nas mãos dos outros para que sejamos curadas.

Por exemplo, quando estamos doentes vamos ao médico e deixamos que ele avalie nosso quadro, diagnostique o que temos e prescreva tratamentos. Na maioria das vezes nem o questionamos, simplesmente obedecemos. A tecnologia também contribui muito para que a gente se afaste do autocuidado. É só você pensar quantas vezes, ao sentir algo de errado, foi direto pesquisar no Google, ao invés de perguntar ao seu corpo.

Portanto, é imprescindível que você volte a se escutar e reassuma o controle de seu corpo e emoções. Afinal, ninguém sabe melhor o que acontece em seu interior do que você mesma.

Claro que não estou dizendo para que, a partir de agora, você deixe de ir ao médico ou busque ajuda especializada quando tiver um problema. O que quero que entenda é que os especialistas devem dar orientação, suporte e apoio. Mas para que este processo seja bem sucedido, você deve guiá-lo pelo caminho que só você é capaz de conhecer profundamente: seu interior.

Então, apesar de saber que não temos o hábito de olhar e cuidar de nós mesmas, faço um apelo: se esforce para se dedicar a si mesma. Quando estamos amparadas por bons profissionais que nos ajudam a cuidarmos de nossa saúde física, mental e emocional, os resultados são imediatos e muito mais rápidos. Eu tenho certeza que você vai se apaixonar por cuidar da pessoa mais importante da sua vida: **você**.

RELAÇÃO ENTRE EMOÇÕES E PROBLEMAS FÍSICOS

Toda sua flora vaginal, assim como seus órgãos, sistema sanguíneo e nervoso, devem estar em equilíbrio. Quando uma coisa se altera, todas as outras começam se desequilibrar também. E quando o desequilíbrio acontece, o corpo começa a dar sinais de que algo não vai bem. Normalmente, a forma que ele encontra para nos alertar é por meio de doenças, disfunções físicas.

A verdade é que a medicina se divide em diferentes especialidades para ajudar os profissionais a focarem melhor em determinadas questões físicas. No entanto, somos uma máquina que funciona como um todo – e não separadamente. Portanto, se queremos mesmo cuidar de alguma disfunção do corpo, precisamos entender a raiz desse problema – que geralmente vem de uma insatisfação ou desarmonia na vida e nas emoções. Para que o trabalho seja integrativo, não olho para as questões físicas de minhas pacientes, como também descubro as causas emocionais que a levaram àquilo.

Afinal, não somos apenas uma vagina, assim como também não somos uma doença. Somos seres únicos, singulares e inteiros. Depois de 10 anos de experiência clínica, pude constatar que ser humano nenhum se encaixa em protocolos, pois somos diferentes em tudo. Por exemplo, aquilo que me causa alergia pode ser natural para você e vice-versa. Então, cada um tem sua sensibilidade e, ao perceber isso em minhas pacientes, fui desmistificando o causador de muitas doenças íntimas, trabalhando de forma personalizada para cada uma.

ENTENDENDO A SUA FLORA VAGINAL

A Flora Vaginal é um conjunto de bactérias e fungos naturais, presentes na vagina, cujo objetivo é protegê-la, combatendo agentes agressores que vêm do meio externo. No entanto, esses microorganismos precisam estar em equilíbrio para manterem a mulher saudável, não podendo se proliferar demais.



Por exemplo, a “**candida albicans**”, causadora da Candidíase, existe na Flora Vaginal de todas as mulheres. O problema é quando ela se prolifera demais, causando a inflamação desse fungo, o que dá origem à doença. Outro caso é o da bactéria “e-coli” ou “escherichia coli”, presente na Flora Anal. Quando estamos emocionalmente abaladas,

todos os músculos do nosso corpo ficam tensos - inclusive a Musculatura do Assolho Pélvico (MAP), localizada na nossa vagina. Quando isso acontece, a vagina fica mais próxima do ânus, podendo facilitar a migração de bactérias “e-coli” para a vagina, causando infecções. Aliás, a maior parte das infecções urinárias é causa por causa desta bactéria.

O termômetro da saúde íntima de uma mulher é o **PH (Potencial Hidrogeniônico) vaginal**. Quando ele está alterado, sinaliza que sua saúde está prejudicada. Oriente que as mulheres sempre acompanhem seu PH, para detectar, com antecedência, qualquer tipo de alteração em sua Flora. A vagina precisa estar equilibradamente ácida, pois é a acidez que matará as bactérias de fora que podem agredi-la. No entanto, acidez demais pode gerar uma agressão à própria mucosa. No caso da vagina, o PH pode variar de **0 a 14**, sendo:

- de **3,8 a 4,5** ácido, o que costuma ser considerado o PH ideal.
- **7** considerado neutro;
- de **7 a 14** , considerado alcalino ou básico

Embora a medida de PH considerada normal é de **3,8 a 4,5**, percebo que cada mulher tem sua própria sensibilidade - e isso não é mais novidade, pois sabemos que cada mulher é única, certo? Portanto, indico que você avalie seu PH quando estiver com a vagina saudável e o anote. Caso tenha alguma disfunção (como candidíase, infecção, lubrificação em excesso ou em baixa, bartolinite, etc.), avalie-o novamente e veja o valor de seu PH de alteração. Assim, saberá exatamente como seu corpo funciona.

COMO AVALIAR MEU PH VAGINAL?

Existem duas formas de fazer isso: por meio de exames médicos e por conta própria.

Para fazer sozinha, é preciso procurar em farmácias uma adaptação de produto, pois ainda estamos crescendo lentamente na área de saúde íntima e não há tantos materiais voltados para o assunto. Portanto, busque por **“tiras de teste de PH para saliva e urina”**. Já adianto que não é fácil de encontrar, então olhe nas melhores farmácias da sua região ou busque pela internet, onde costuma haver mais opções.

Esse produto nada mais é do que cartelinhas em formato de tiras, cada uma possui um desses testes. Destaque uma das tiras e esfregue na parede da vagina. Depois, veja a cor que ficou e analise pelo gráfico de cores do produto, qual o nível de PH que aparece. Anote e guarde esse resultado, para compará-lo com os próximos que fizer, no futuro. E analise, pela medida que te ensinei acima, se o seu PH está ácido, alcalino ou básico. Fácil assim.

QUEM NÃO TEM PROBLEMA FÍSICO TAMBÉM PRECISA SE CUIDAR

.....

Talvez você esteja pensando: “Ah, Roberta, mas fiz a Reconsagração do Ventre por conta de problemas emocionais, minha saúde íntima está ok”. Como já disse, as questões emocionais refletem diretamente na nossa saúde, portanto, as duas coisas não podem ser vistas de forma separada. Todos os problemas emocionais que você tem na vida, seja no amor, sexo, maternidade ou autoestima, refletem na saúde íntima, podendo causar doenças ginecológicas.

Existe uma base científica por trás disso. A ciência já comprovou* que a neurologia da vagina libera uma bioquímica específica no cérebro e, assim, ambos formam essencialmente uma rede, um único sistema. Portanto, ao cuidar da vagina você ativa simultaneamente áreas do cérebro ligadas à criatividade, intuição, confiança, coragem e amor - por si mesma e pelo outro.

** A informação acima foi baseada no estudo científico **“The Varieties of Religious Experience”**, de William James, Nova Iorque, Barnes and Noble Classics, em 2004. E também no estudo **“Ode on Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood”**, de William Wordsworth, em *The Major Words*, em Oxford.*

Para que a saúde íntima esteja bem é preciso que haja um equilíbrio no corpo, que engloba a circulação sanguínea, o sistema nervoso autônomo, as terminações nervosas locais, a oxigenação, a sensibilidade íntegra e os hormônios. E é em busca desse equilíbrio que eu direciono os tratamentos, tanto naturais, quanto as manobras e os cuidados íntimos.

A Vaporização do Útero que você aprenderá neste material é uma

ferramenta que contribui para a saúde íntima feminina, pois aumenta a circulação sanguínea e melhora a oxigenação e a assepsia locais, além de também oferecer um efeito anti-inflamatório, amenizando dores na região genital.

DICAS DE CUIDADOS ÍNTIMOS

É necessário adotar alguns cuidados com sua saúde íntima no dia a dia, para manter sua flora vaginal saudável e evitar a propagação de doenças. Algumas dessas dicas, por serem pouco propagadas, podem parecer diferentes para você ou exigirem uma mudança de hábitos da sua parte, Seguem abaixo alguns cuidados que devem fazer parte de seu ritual íntimo diário:

- » Evite usar calcinhas apertadas, assim como calças muito justas. Isso pode gerar mais calor e suor, o que deixará a região íntima propensa à proliferação de bactérias e fungos.
- » Dê preferência a calcinhas de algodão. A única exceção é se você for muito “úmida”, pois o algodão absorve e mantém a umidade.
- » Lave a vulva somente com água ou sabonetes naturais (o de barbatimão é meu preferido). Você também pode usar um sabonete íntimo que já tenha testado e se deu bem com ele.
- » Não deve-se lavar a parte interna da vagina, ou seja, o canal vaginal. Afinal, ele é autolimpante, tem seu PH próprio e defesas. Quando você faz isso, tira sua proteção e torna o PH do local neutro, o que pode desestabilizar a flora vaginal e abrir espaço para doenças ginecológicas. Ao invés de limpá-lo, você acaba sujando-o mais, pois obriga o corpo a combater os agentes externos que você colocou lá dentro. E isso pode originar corrimento, mau cheiro, etc. Claro que você pode e deve fazer a higiene de sua vulva, a orientação aqui é apenas em relação ao canal vaginal.

- » Algumas vezes, tome sol na vulva, especialmente se tiver algum tipo de ferida nela, pois isso ajuda na cicatrização. Além disso, a prática também aumenta a resistência da mucosa. Além de tudo, a sensação de calor neste local é uma delícia, experimente!
- » Durma sem calcinha, pois isso permite ventilação da região genital, que normalmente fica muito abafada. Com isso, o calor e a umidade locais aumentam, o que facilita a proliferação de fungos, que se desenvolvem bem nessas condições.
- » Lave suas calcinhas com sabonete neutro, no chuveiro mesmo e, de preferência, com água quente, pois isso esteriliza a peça. Mas, na hora de secar, não deixe no vapor do box, coloque-a em local arejado.
- » Não lave a calcinha junto com outras peças. As roupas do dia a dia possuem muitas bactérias que podem migrar para a vagina.

ÚTERO TAMBÉM CARREGA MEMÓRIA DE SEUS ANCESTRAIS

O útero é um órgão que guarda todas as memórias de nosso histórico de vida. Ele carrega seus sentimentos e até a sabedoria de suas ancestrais, assim como a evolução genética de sua família. Isso significa que quando estamos gerando um bebê, transmitimos para ele as memórias celulares que carregamos em nosso útero. O mesmo acontece quando nos formamos no útero da nossa mãe e ela, por sua vez, também recebe essa “carga” do útero da nossa avó e assim por diante. Portanto, carregamos no útero toda nossa ancestralidade.

Quando um útero está carregado de memórias nocivas, isso sinaliza que ele está “sujo”, frágil, doente. Se geramos um bebê neste lugar, dividimos com ele a carga desse útero. E o feto “absorve” parte dessas dores e feridas, que são transmitidas para ele.

Isso explica por qual motivo muitas mulheres desenvolvem sentimentos, sem que haja qualquer explicação para isso na sua história. Por exemplo, alguém que tem medo de rejeição sem nunca ter passado por uma. Isso pode ter sido fruto de sua memória ancestral.

Sempre tento trazer para o meu trabalho conhecimentos que foram olhados de perto pela ciência ou começaram a receber uma atenção maior por parte do meio acadêmico. No entanto, existem algumas explicações que fogem desta ordem, como esta que acabei de dar. Mas reforço que este tipo de conclusão é baseado em minha prática clínica de mais de 10 anos, tendo atendido mais de 6 mil mulheres. Portanto, apesar de eu não poder falar que existe um argumento científico para isso, posso afirmar o que vi e constatei ao longo dos meus anos de profissão.

Levando em consideração as memórias ancestrais, a Vaporização do Útero, que você aprende abaixo, é indicada mesmo quando não você sabe ao certo o que quer ou precisa trabalhar. As ervas sempre proporcionarão algum tipo de cura, muitas vezes de problemas que você nem imaginava existirem.

VAPORIZAÇÃO DO ÚTERO

O que é?

A Vaporização é uma tradição milenar, herança de nossas curandeiras, que vem ganhando cada vez mais destaque na última década. A técnica consiste em expor a vagina a um vapor de água quente, fervida com ervas medicinais. Ela atua com os benefícios fisiológicos do calor, da umidade e, principalmente, das propriedades medicinais de cada erva. Por isso, trabalha em dois âmbitos: energético e físico.

Benefícios da Vaporização do Útero

Somente o vapor, sem o uso de nenhuma erva, já ajuda a melhorar a lubrificação e o relaxamento muscular vaginal, e ainda aumenta a circulação sanguínea, a sensibilidade e prazer e a consciência corporal. Ainda acalma a mente e as emoções. Mas as ervas são um grande diferencial no processo, pois cada uma tem sua propriedade, o que potencializa os efeitos da Vaporização, direcionando aquilo que você deseja trabalhar em si. Portanto, a escolha das ervas faz total diferença.

Confira abaixo alguns benefícios gerais da Vaporização:

- » Reduz dores, desconfortos, cólicas e inchaços, causados pela exaustão pós-menstruação, pós-relação sexual, pós-parto ou até cirurgias ginecológicas.
- » Ameniza sintomas da menopausa ou da TPM.
- » Ameniza a secura da vagina, por causa do vapor, revitalizando e nutrindo o tecido desta região. Isso ainda faz com que a glândula vaginal trabalhe melhor, produzindo mais lubrificação.
- » Beneficia o sistema reprodutor, pois o calor faz com que ele trabalhe melhor. Por isso, tende a aumentar a fertilidade.
- » Hidrata toda mucosa, suavizando os tecidos da vagina e do útero, além de aumentar a vitalidade, a nutrição e a vibração do corpo.
- » Aumenta consciência corporal vaginal, melhorando o prazer sexual.
- » Aumenta o potencial criativo da mulher.
- » É coadjuvante no tratamento de mioma, cistos de ovário, endometriose, entre outros problemas dessa região.
- » Desintoxica e limpa o útero e a vagina de memórias celulares negativas, provenientes de traumas sexuais, relações afetivas ou situações conflitantes.
- » Limpa o desconforto e as memórias ruins vividas pela mulher, como

aborto ou traumas sexuais, já que é no útero e no canal vaginal que se instalam essas experiências. Reconecta a mulher com sua essência e a conforta em sua vulnerabilidade.

- » Depois da relação sexual, o vapor relaxa a musculatura pélvica, eliminando qualquer tipo de desconforto, dor ou tensão.
- » Torna o sangue mais claro e fluido. Vale reforçar que nosso sangue não deve ser espesso e com coágulos. Se isso acontece com você, é um indício de má circulação energética local, útero com contrações fracas (pouco tônus muscular) e muitas memórias celulares locais (que sobrecarregam o órgão).
- » Ajuda na cicatrização pós-cirurgia pélvica ou histerectomia, e também funciona como calmante local.
- » Auxilia na qualidade do sono.
- » Ajuda a regular o PH vaginal.
- » Aumenta a frequência vibracional do corpo, energizando-o.
- » Limpa memórias nocivas intrauterinas, de parto doloroso ou tristezas que acumulamos desde o útero de nossa mãe
- » Faz assepsia da região genital.

Além disso, cada erva tem uma característica de cura e um papel importante. Elas nos ajudam a compreender os aspectos que estão desencadeando alguma doença, assim como o desequilíbrio emocional que gera este problema. Ou, ainda, qual visão você está tendo sobre a vida, que está lhe adoecendo. As ervas dão clareza mental para que você possa compreender e mudar seus caminhos, sobre alternativas que ainda não tinha sido capaz de enxergar.

Cada pessoa tem o seu processo de compreensão e algumas são mais sensíveis que outras para sentir a mudança vibracional proporcionada pelas ervas. No entanto, todas conseguem sentir as respostas da Vaporização, pois ninguém está imune aos seus efeitos.

Portanto, se caso nas primeiras vezes não sentir essa transformação e expansão de consciência, isso não significa que o método não está funcionando para você.

POSSÍVEIS EFEITOS SENTIDOS COM A VAPORIZAÇÃO DO ÚTERO

É importante que você esteja aberta a observar sua mente, corpo e comportamentos, uma vez que adote a Vaporização na sua rotina de autocuidado. Muitas de minhas pacientes têm **sonhos reveladores sobre suas questões**. Afinal, este método mexe com aquilo que você traz no inconsciente. Outras mulheres começam a ter lembranças de situações supostamente esquecidas do passado e, com isso, têm **consciência de alguns padrões que vêm se repetindo nas suas vidas**. Ainda há aquelas que percebem seus **pensamentos mais claro e equilibrados**, pois quando mudamos nossa vibração energética, experienciamos sensações internas diferentes também.

A força das ervas e do vapor literalmente nos leva a um mergulho interior, aos acessos de nossas mais profundas verdades escondidas, mas cada uma terá um jeito de acessar.

Por exemplo, quando conduzo grupos de vivências de Vaporização do Útero, algumas alunas vivem a experiência muito profundamente e têm respostas imediatas. No entanto, aquelas que não têm costumam se frustrar por achar que não funcionou para elas.

Um exemplo disso foi na minha última vivência de Vaporização, quando uma das minhas meninas viu todas as alunas tendo respostas muito profundas e ficou frustrada, poi, segundo ela, não tinha “sentido nada”. Mas, no dia seguinte, ela entrou em contato comigo dizendo que notou uma enorme mudança nas pessoas ao seu redor mudaram.

Falou: “estão todos mais carinhosos e atenciosos. Hoje todo vieram conversar comigo, sendo que normalmente essas pessoas não me cumprimentavam, era como se eu não existisse. Muitas chegavam a ser rudes. Mas alguma coisa mudou, hoje eu me senti amada e acolhida por todos do meu trabalho e em casa também”.

O que aconteceu com essa mulher? As memórias acumuladas em seu útero e canal vaginal eram tão fortes que ressoavam não só dentro dela, como também externamente. Sem que ela percebesse, suas crenças, medos e bloqueios a afastavam dos outros, que ficavam incomodados em sua presença. Quando ela muda dentro de si este padrão inconsciente, isso a permite ver o mundo de outra forma e enxergar o que antes não via.

Através desse exemplo, perceba que **sempre há uma mudança, mas cada uma tem a transformação que precisa - e muitas vezes isso pode fugir dos padrões aos quais está acostumada ou deseja.**

No entanto, de nada adianta fazer a Vaporização uma vez na vida e depois nunca mais colocá-la em prática. É preciso constância na sua rotina de autocuidados, para que de fato passe a experimentar essas mudanças na sua vida.

A Vaporização do Útero pode liberar processos emocionais intensos. Portanto, caso esteja passando por momentos difíceis na vida, é importante buscar um apoio terapêutico para lidar com todas as revelações e “insights” trazidos - estes, por sua vez, tendem a acelerar seus processos de autoconhecimento, contribuindo enormemente para sua saúde mental.

Quando o vapor encosta na vulva, as gotículas deste calor penetram na sua mucosa e vão subindo, camada por camada, até alcançarem seu útero. Elas também entram na corrente sanguínea e permeiam todo o corpo e seus centros energéticos, também chamados de Chakras, principalmente os três mais baixos, são eles: Chakra Básico, Chakra Esplênico e Plexo Solar. Esses centros de energia têm ligação direta com

sua personalidade, prosperidade, projetos, sonhos e formas de ver o mundo e de socializar. Então, a Vaporização do Útero também trabalhará muito bem os seus aspectos terrenos, ou seja, seus comportamentos - ajudando a mudar visivelmente a sua vida, muitas vezes até mais que o seu emocional.

MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A VAPORIZAÇÃO DO ÚTERO

» **Ervas de sua preferência** (Atenção: você pode usar até sete ervas diferentes em cada vaporização. Mais do que isso, o tratamento perde a eficácia. Eu, particularmente, gosto de trabalhar com uma erva só. Assim, quando fizer efeito, você saberá exatamente o que cada erva gera em você. Mais abaixo você aprenderá as propriedades de cada erva)



» **1 balde ou bacia** - Existem algumas cadeiras confeccionadas especialmente para Vaporização, que você encontra na internet. Outra opção é você mesma mandar um marceneiro fazer. Ou, por último, improvisar com um balde, uma bacia de plástico ou de barro (esta última também chamada de alguidar, que neste caso será do tipo 0 ou 00, e é vendida em casas de produtos esotéricos). A dica é que tenha um buraco para subir o vapor, onde você encaixa sua vulva.



» **Água fervente**



COMO PREPARAR A VAPORIZAÇÃO

A forma como eu preparo minhas Vaporizações é sem medida. Ou seja, eu simplesmente aqueço a quantidade de água de acordo com o recipiente que vou colocá-la. Para ficar mais fácil calcular, primeiro despeje a água fria no recipiente que vai fazer a Vaporização e depois coloque-a na panela para ferver.

Já a quantidade de ervas utilizadas pode ser medida de acordo com a palma da sua mão, já que ela tem o tamanho do seu coração. Portanto, usar isso como medida traz um bonito simbolismo para o ritual, nos conectando desde já com nosso coração no preparo. Se você quiser que a Vaporização fique mais forte, basta botar dois punhados de erva, ao invés de um.

Caso queira uma referência específica de medidas, aí vai:

» 2 litros de água para 40 gramas de erva seca ou 80 gramas de erva fresca.

Se você escolher raízes, ervas mais grossas ou caule, como, por exemplo, barbatimão e aniz estrelado, você deve deixar a água ferver e colocar essas partes na panela, deixando-as ferver junto com a água, por 5 ou 10 minutos, para soltar bem suas propriedades.

Caso sejam ervas frescas ou secas, você pode jogar as ervas no recipiente que vai fazer a Vaporização e, depois, jogar a água fervida sobre elas.

PASSO A PASSO DA VAPORIZAÇÃO DO ÚTERO

1. Despeje no recipiente que vai fazer a Vaporização as ervas escolhidas por você. Lembre-se que, se você optou por utilizar raízes, ervas mais grossas ou caule, você já ferveu essas partes com a água. Neste caso, jogue toda a mistura de uma vez no recipiente.



2. Jogue a água fervente por cima das ervas. Dê uma mexida e tampe ou abafe o recipiente com um pano ou toalha, por uns 2 minutos.



3. Se conseguir adaptar o “assento” do recipiente, de modo que consiga ficar sentada nele, é ainda melhor, pois facilita a chegada do vapor até a vulva. Se não conseguir, mantenha-se em pé mesmo. Você pode usar uma saia longa ou se enrolar com um cobertor, para garantir que o vapor fique concentrado e suba até sua vulva. Lembre-se que você deve estar nua da cintura para baixo ou sem calcinha.



Quando o vapor parar de subir é sinal de que a terapia já foi realizada. Mas, em média, você deve permanecer ali por cerca de 20 a 30 minutos, ou, ainda, enquanto for confortável para você. Eu mesma já cheguei ficar 2h fazendo a Vaporização, ia colocando um pouco mais de água quente para manter o vapor. Quando faço, entro em deliciosos processos meditativos e fico ali por mais tempo do que o estimado, afinal, é o meu momento de amor-próprio, de autocura, de silenciar a mente e aguentar a rotina da minha vida.

CUIDADOS PÓS-VAPORIZAÇÃO DO ÚTERO

Enquanto você faz a Vaporização é normal suar muito. Todo o corpo entra nesta sensação de sauna, de limpeza e sudor. É uma desintoxicação para todo o corpo, portanto, o ideal é fazer à noite, antes de dormir, ou em um momento no qual você poderá ficar deitada depois, embaixo do cobertor, ou bem agasalhada.

Você se perceberá mais sensível logo após realizar a técnica. Os efeitos pós-vaporização podem ser percebidos mais fortemente ao longo de um ou dois dias após sua realização. Neste período, você estará expurgando as toxinas pelos poros, podendo suar mais, estar mais vulnerável emocionalmente e com uma energia mais sutil. Portanto, evite ambientes muito densos, se possível.

QUEM NÃO PODE VAPORIZAR?

- » **Grávidas.** Pois este é um momento delicado no qual a mulher vive seu próprio processo e o útero está em pura atividade. Portanto, este não é o momento para liberar emoções, nem levar os efeitos de ervas que são fortes para um útero em criação.
- » **Se estiver tendo hemorragia ou fluxo menstrual muito intenso** é bom evitar a Vaporização. Ou, então, usar uma erva que diminui o fluxo menstrual, como o manjeriço.
- » **Existe muita informação errada por aí de que a mulher que usa DIU não pode fazer a Vaporização.** Existem diversas explicações para isso, mas já adianto que estão todas erradas. Uma delas é que a Vaporização desloca o dispositivo. Mas isso não é verdade. Basta pensar: como um simples vapor na vagina pode deslocar o DIU, se a mulher que o utiliza está liberada para fazer esportes ou sauna, por exemplo? Outra falácia, neste sentido, é que a Vaporização empodera o útero, que expulsa o DIU por vontade própria. Outra besteira é dizer que o DIU tampa a entrada do útero, então não sobe o vapor para dentro da vagina. Mas já sabemos que as microgotículas do vapor penetram no tecido e alcançam o útero, sim.
- » **Quem está com ferida aberta** na região genital.
- » **Quem está com candidíase** também deve evitar, pois o calor e a umidade são tudo o que o fungo quer para se proliferar ainda mais.

» **Crianças podem fazer a Vaporização**, desde que com ervas mais calmas e brandas, pois o tecido delas é ainda muito sensível. Neste caso, a mais indicada é a Camomila.

PROPRIEDADES DAS ERVAS

Na lista a seguir eu ensino as principais propriedades das ervas que podem ser usadas na Vaporização do Útero.

Camomila - É a erva ideal para a primeira Vaporização, pois ela lhe acolhe quando você está desequilibrada emocionalmente. Traz uma sensação de aconchego, carinho e calma. Indicada para quando você estiver com os processos mentais muito celerados.



Além disso, ajuda a diminuir cólicas menstruais e os sintomas da TPM. Deixa você mais amorosa, ajuda a exercitar o perdão, aumenta sua fé e otimismo e elimina mágoas. Pode ser usada por crianças.

A Camomila tem os efeitos parecidos com a yoniegg de quartzo rosa. Para quem não sabe, yoniegg é outra técnica de cura que utilizo, que consiste em introduzir uma pedra em formato oval no canal vaginal.

Barbatimão - Conhecido por ser bactericida, antifúngico e fazer toda assepsia da vagina, ele também faz vasoconstrição, ou seja, fecha os poros. Por este motivo, é ótimo para cicatrização imediata de feridas. Mas, neste caso, deve ser usado como banho de assento, ao invés da vaporização.



Ele também é conhecido por fechar o canal vaginal, deixando-o mais “apertado” para a relação sexual, o que causa mais atrito e oferece mais prazer para ambos. Tem os efeitos de um pompoarismo natural temporário, melhora tônus vaginal e também é uma ótima erva raiz para começar a praticar a Vaporização. Contribui positivamente com a autoestima e a autoaceitação.

Anis estrelado - Também é uma ótima erva para começar a realizar a Vaporização. Ajuda a conter explosões e impulsividades, tornando a pessoa mais pacífica e consciente.



Hamamelis - Trata hemorroidas, tonifica os músculos vaginais e uterinos após aborto espontâneo ou parto. Também auxilia nos sintomas da menopausa e ajuda a regula os transtornos circulatórios desse período.



Hortelã - Ajuda a trabalhar questões hormonais, atua no tratamento de ovário policístico e diminui a irritação nervosa.



Calêndula - É ótima para desintoxicar física e emocionalmente a vagina, pois causa uma forte transpiração e limpeza dos tecidos desta região. É uma erva fortemente curativa para feridas, ajuda na cicatrização de tecidos, como os lábios e a vagina. Muito indicada para quem sente dor durante o sexo, tem alguma doença ginecológica que afeta os tecidos ou está em reabilitação de dores sexuais que podem causar fissuras e ardência vaginal. Ainda é anti-inflamatória para o útero. Ela é a erva certa para trabalhar relações de cura entre mãe e filhos, pois

ajuda a estreitar os vínculos, atraindo mais carinho e respeito. Gera gratidão à vida e amor incondicional a todos os seres, aumenta alegria de viver. Por último, é contraindicada em caso de intestino solto.



Orégano - Atua fortemente no feminino, trazendo essas características para sua personalidade, ou seja, ajuda você a lidar com suas emoções, sutileza e intuição. Age como calmante, melhora a circulação sanguínea e diminui cólicas menstruais. Na questão emocional, ajuda no convívio com as pessoas que moram junto ou convivem com você. Ajuda a criar raízes, a se sentir parte de algo e bem localizada. Portanto, é ideal para quando a pessoa está se sentindo perdida ou deslocada.



Por exemplo, eu usei o orégano na Vaporização de uma paciente que veio do exterior, mas não estava se habituando com a vida no Brasil. Apesar disso, ela não podia voltar ao seu país por questões pessoais.

Depois de 15 dias, intercalando a Vaporização e fazendo-a dia sim, dia não, esta mulher começou a se apaixonar pelo Brasil e se situar no país. Nesse meio tempo até encontrou um namorado.

Folhas de framboesa - Ajuda a relaxar o útero quando este se encontra tenso, com muita carga emocional e já afetando seu físico, ou seja, manifestando doenças. Também relaxa a musculatura vaginal e ajuda a aumentar a eficácia do fortalecimento dela, além de trabalhar a criatividade e o feminino.



Lavanda ou Alfazema - Atua equilibrando todas as energias, purificando e limpando sentimentos negativos. Ajuda a mulher a administrar diferentes emoções ou várias tarefas ao mesmo tempo, sem se estressar. Ideal quando se sente sobrecarregada na vida ou emocionalmente. Além disso, tem efeito sedativo, relaxante, antisséptico e anti espasmódico. Por isso, é ótima para ser usada após o parto ou para cicatrizar melhor a episiotomia (corte efetuado entre a vagina e o ânus, para facilitar a passagem do bebê), caso a mulher tenha sido submetida a ela, desde que a ferida não esteja aberta.



Tanchagem - Aumenta a imunidade e é maravilhosa contra a candidíase. No entanto, caso a mulher esteja no meio de uma crise da doença, é melhor evitar a Vaporização, já que o vapor e o calor aumentam a proliferação dos fungos.



Além disso, auxilia no tratamento e na prevenção de corrimentos, infecção urinária, inflamação vaginal, mioma, vaginites, feridas no útero, cólicas menstruais, endometriose, problemas de bexiga e HPV. Apesar de ajudar a estancar hemorragia, é preferível preparar um chá de Taxagem, ao invés da Vaporização, já que o vapor e o calor desta técnica aumentam a circulação sanguínea.

Mil folhas - Atua como adstringente e antibactericida, auxiliando em processos de limpeza.



Artemísia - Carrega esse nome, pois, na mitologia grega, dizem que essa é a erva da Deusa Artemis. E, assim como o arquétipo da Deusa, esta erva auxilia na liberdade - em todos os sentidos. É a representação do autoamor e autorrespeito.



Na mitologia, Artemis tinha o desejo de não se casar, de ser livre e ajudar outras mulheres. Essa erva também atua como um amuleto para a mulher, podendo dizer que é sua melhor amiga, pois ajuda em casos de baixa autoestima, relações difíceis e dificuldade em aceitar seu corpo.

A Artemísia também auxilia no aumento da fertilidade feminina, reduz os sintomas da TPM, ajuda a regular o ciclo menstrual, diminui cólica e fluxo menstrual intensos e ainda contribui para “puxar” o sangue em casos de ausência de fluxo menstrual. Ela ainda limpa o útero e também protege-o.

Desperta a magia e a paixão em ser mulher, o amor-próprio. Faz a mulher enxergar melhor sua singularidade. Aguça a intuição e ainda ajuda a amar o mundo que vive, pois traz mais significado para a vida quando esta anda meio apagada e sem sentido.

A Vaporização com Artemísia libera e cura os padrões familiares que afetam sua personalidade e seus comportamentos. Por causa disso, acaba te transformando fortemente, já que ajuda a te esvaziar de memórias celulares que estavam há anos acumuladas em seu útero. Esta é a minha erva queridinha e também indico tomar o chá dela.

Pétalas de rosa - “Resfria” os órgãos quando se tem inflamação, infecção com frequência, aumento exagerado de circulação sanguínea ou excesso de lubrificação vaginal. Ela é adstringente, portanto, fecha o canal vaginal e aumenta o atrito sexual, o que contribui para o prazer. Também ajuda no fortalecimento do assoalho pélvico, melhorando a consciência corporal. Além disso, trabalha todos os aspectos do amor e do feminino e da sensualidade.



Malva - É anti-inflamatória, atua melhorando infecções de urina e também possui efeito calmante.



Alecrim - Ajuda nos aspectos emocionais que afetam a libido e também regulariza a menstruação, além de aliviar cólicas menstruais. Ainda trabalha a proteção e as limpezas energéticas do corpo.



Agripalma - Ótimo para cólicas menstruais e fadiga da musculatura vaginal e do útero. Também ajuda em todo relaxamento vaginal.



Manjeriçã - É um estimulante uterino, o que pode acelerar a menstruação atrasada e estimular a atividade uterina em casos que a menstruação é desregulada, ajudando-a a vir mais próxima do ciclo normal.



Sálvia - É adstringente e também proporciona uma limpeza espiritual.

