



ZINE COLETIVA CAMINHO NATURAL

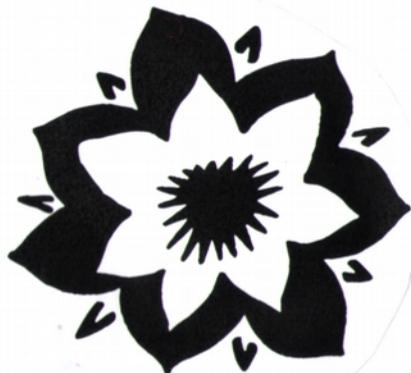
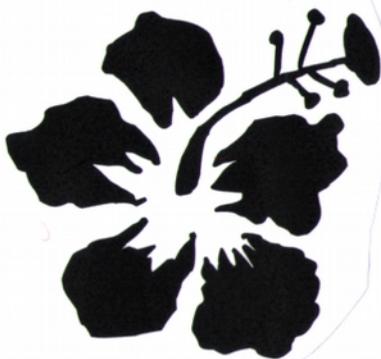
"PLANTAS MEDICINAIS PARA A SAÚDE FEMININA".



03/2016



Como agem as plantas medicinais	- 02
Propriedades alquímica das plantas	- 02
Introdução a ginecologia natural	- 04
Saúde da mulher pela nutrição	- 06
Aromaterapia	- 08
Gestação	- 09
Limpezas uterinas	- 10
Candidíase	- 14
Cólicas	- 15
Plenipausa	- 16
Infecções do trato urinário	- 18
Bibliografia	- 19
CONTATO	- 20



Como agem as plantas medicinais

As plantas extraem os elementos nutritivos para seu desenvolvimento do solo, e do ar, assimilam o gás carbônico com água, sais minerais e luz para converter em açúcares e outros derivados.

Uma série de reações químicas transformam os elementos conforme o tipo de solo, clima e de planta, resultando em proporções variáveis de sais minerais, tanino, mucilagem (elemento viscoso), vitaminas, pectina, substâncias gordurosas, amargas, clorofila, essências e produtos medicamentosos. Os produtos medicamentosos foram elaborados naturalmente e são associados a outros elementos que frequentemente, complementam ou reforçam sua ação, presentes em pequenas proporções, evitando ou limitando os riscos de toxicidade e reações secundárias, sendo também menos ativos que os medicamentos alopáticos costumam agir bem progressivamente.

Medicamentos farmacêuticos e plantas medicinais não se destinam ao mesmo uso, muitas vezes as plantas são pouco efetivas em casos de doenças graves e agudas. Sendo mais indicadas em tratamentos preventivo, de manutenção, de regeneração e podem ser preciosos auxiliares de ação de um medicamento forte.

As plantas medicinais tem excelente ação nas doenças cotidianas "leves", seu uso pode evitar o uso de medicamentos alopáticos que são armas poderosas, evitando prejudicar o organismo com efeitos colaterais dos mesmos.

Propriedades alquímicas das plantas

As plantas tem uma identidade pessoal, que se expande além de sua estrutura física, com sentimentos tão profundos quanto qualquer outro ser vivente. Sua parte química serve de suporte para a cura de doenças do corpo físico (somáticas) e sua parte energética penetra na memória celular equilibrando física e emocionalmente.



Essa identidade pessoal se expande a sua volta, interage com outros compostos químicos presentes nos corpos físicos dos organismos acometidos por desequilíbrios. Mas a essência das plantas penetra na memória de quem as absorve e vão interagir com as causas das doenças físicas e/ou emocionais causadoras do desequilíbrio, cura do mal pela raiz do problema.

A terapia floral e aromaterapia exploram bastante esse poder energético das plantas, assim como o uso de incensos, tendas de vapor e banhos ritualísticos.

"Quando a pessoa se liberta das emoções negativas, sua mente e seu corpo voltam a se integrar com a Natureza, e a força vital flui livremente, fazendo com que o organismo se torne o agente da própria cura."

Entender que a doença muitas vezes é um aviso do seu corpo de que algo não está bem na sua vida e deve ser feita uma reflexão dos caminhos e de seu propósito de vida, muitas vezes ignoramos esses sinais, tomando medicamentos alopáticos que mascaram esses sintomas, nos tirando a oportunidade da mudança. Esses sinais leves ignorados por muito tempo nos levam a doenças mais graves e fatais.

Fito-complexo são um conjunto de substâncias que combatem várias outras substâncias indesejáveis que se formam nos organismos que queremos tratar.

Consideramos que o uso de partes inteiras tem maior possibilidades de interagir e equilibrar um organismo doente do que uma única molécula de princípio ativo.

Ex: O ginseng aumenta a capacidade de esforço físico, tem ação moduladora do sistema nervoso, ativa a secreção de hormônios hipofisários, aumenta a imunidade, aumenta a força de contração do miocárdio e estimula a produção de glóbulos vermelhos, foram identificados um grupo de saponinas presentes no ginseng como responsáveis por esta ação, mas os testes mostraram que ao serem isolados vão perdendo sua eficácia.

Introdução a ginecologia natural

O conhecimento da ginecologia natural não é acadêmico o conhecimento feminino, sempre está junto do sentir, o sentir profundo, como está meu útero, como está meu ovário, meus seios, quando conecto e sinto, estou cada vez mais próxima de mim mesma.

Temos que recuperar o contato com a terra e os cosmos. O que passa com a terra passa com nós. Começamos a conectar, a amar, a se conhecer e assim começamos a perceber quando estamos bem e quando o desequilíbrio ginecológico se perde.

Para isso é fundamental a escuta, escutar meus órgãos. No segundo centro de energia está nosso útero nosso centro de poder e prazer. Muitas mulheres tem que sarar o útero. Muitas de nós tem histórias dolorosas que aconteceram no nosso aparelho reprodutivo. Histórias de abusos físicos, verbais e emocionais que ficam ali registrados, vindo de amigos, parentes e parceiros que marcam profundamente a mulher. Algumas pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios a nossa saúde reprodutiva e sexual.

Não usar absorventes internos e externos industrializados, pois tem produtos com dioxinas, branqueadores, amaciantes agrotóxicos, amianto e produtos para desinfecção que provocam câncer, alergias, fungos e candidíase.

Não usar roupas justas, jogar calças jeans fora, tirar calcinha, usar mais saia, dormir sem nada.

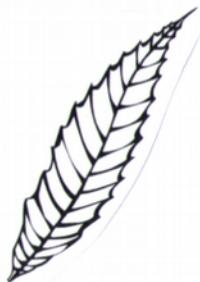
Muito tempo sentada é péssimo para nossa saúde ginecológica. Se trabalha em escritório agache, fique de cócoras de vez em quando.

Para trabalhar o assoalho pélvico temos que alongá-lo. Podemos trabalhar com exercícios para tonificar os músculos vaginais. E não é só para parir, mas é bom para todas as mulheres.

O diafragma pélvico é um centro importante, guardamos e mantemos energia nessa região, quando flácido perdemos essa energia, muito tenso, também pode atrapalhar na hora de parir e em nossas relações sexuais

Não usar sabão/sabonetes com íntimos e com perfumes.

A vagina é muito elástica, se ajusta ao pênis e a saída do bebê. A vagina tem um tempo próprio, para lubrificar, para abrir, para relaxar e se tornar disponível para o pênis, e também para que nasça o bebê. Se der tempo para a vagina não tem necessidade de cortar, não tem laceração, se respeitar o tempo da vagina, ela se abre, relaxa. Por isso é importante dar o tempo para a vagina relaxar e lubrificar antes da relação sexual!



ANOTAÇÕES:



A saúde de mulher pela nutrição

Saúde física é equilíbrio entre alimentação, metabolismo e eliminação.

De que você se alimenta, nutre, inspira, sonha?

Como você se alimenta, mastiga, reflete, compreende?

Como você elimina, processa, absorve, desapega?



Quando nos servimos de alimentos frescos e nutritivos, nossa sensibilidade aos estímulos aumenta (cheiro, paladar) e também a percepção sobre os sinais do corpo. É este o caminho do tornar-se cuidador de si mesmo. Produtos ricos em açúcar branco, sal, álcool, café e substâncias químicas (incluindo o tabaco) têm ação anestésica ao paladar e ao olfato, mascaram o sabor e anulam o instinto alimentar, aquilo que nos faz saber/sentir qual o melhor alimento para nos nutrir de acordo com nosso estado e condição.

A maneira que comemos é um reflexo simbólico de como lidamos com nossas emoções; engolir sem mastigar, falar enquanto come, em meio ao barulho e agitação, sem tempo para este momento, tornando-nos surdos às necessidades do organismo.

Para modificar nossos hábitos, começamos a observar nossa maneira de viver, sem modificá-la, estabelecendo uma relação entre o que comemos e como nos sentimos. Substituir os alimentos processados por frescos ao invés de modificar os hábitos brutalmente pode ser uma opção mais certa de que a mudança e a aceitação ocorrerão progressivamente. Nosso humor agradece. Já dizia Hipócrates "Que o alimento seja o seu remédio".

As refeições são momentos de prazer e relaxamento. É essencial entender e dar o valor que possuem, comer sentado em ambiente tranquilo, sem outros estímulos como tv, telefone e internet é essencial para a boa absorção dos nutrientes.

Alimentos Fermentados

A fermentação láctea é um processo sadio, simples e eficiente de conservação de alimentos, há muito empregada por diversas sociedades camponesas tradicionais (missô, shoyu, kimtchi, chucrute). Os alimentos são fermentados por microorganismos anaeróbicos (sem oxigênio), transformando o açúcar contido no vegetal (repolho, acelga, cenoura, nabo, etc) em ácido lático, que impede a putrefação e estimula os bacilos lácticos a fabricarem vitamina C, além da presença de enzimas (que ajudam a regular a flora natural do intestino), oligoelementos e vitaminas do complexo B.

Bebidas

A melhor fonte sem dúvida é a água, fresca. A clorada deve ser evitada. Pode-se adicionar algumas gotas de limão ou colocar nela alguma erva fresca (tomilho, alecrim, menta, limão, manjeriço), à temperatura natural.

Sucos de frutas com suas respectivas fibras são refrescantes e chás de ervas aquecem o corpo, cada qual em seu momento e necessidade do corpo.

Açúcar

Atualmente, o açúcar está presente em mais de 90% dos alimentos processados. Consumir açúcar branco afeta a imunidade, perturba o equilíbrio da flora intestinal e partes do corpo que têm menor resistência (rinite, otite, sinusite, cistite), ao redor dos dentes, pois seu consumo provoca a diminuição da capacidade dos glóbulos brancos de "engolir" as bactérias (fagocitose). Portanto, a eliminação do açúcar branco na dieta reduz infecções recorrentes ou crônicas.

Opções saudáveis ao açúcar branco ou refinado: rapadura, melado, mel, frutas secas.



Leite e Derivados

O leite animal e seus derivados têm ácidos que tornam as paredes do intestino permeáveis às bactérias. Diversas pessoas não têm enzimas necessárias para a boa digestão do leite, aumento possibilidade de focos infecciosos e doenças degenerativas. Uma boa opção é o leite vegetal, que pode ser feito com grãos, castanhas e sementes.

Os sintomas mais freqüentes de alergia alimentar são nariz escorrendo, garganta inflamada, dores abdominais, prisão de ventre ou diarreia, nervosismo e irritabilidade, cansaço e dores de cabeça.

Aromaterapia

Aromaterapia significa: O tratamento curativo através do sentido do olfato. A Aromaterapia é um ramo da Osmologia, que é o estudo do olfato e sentido olfação, consistindo no tratamento baseado no efeito que os aromas de plantas são capazes de provocar no indivíduo.

O olfato é o sentido mais desenvolvido no ser humano, podendo sentir 10.000 cheiros diferentes. Aromaterapia é uma técnica milenar que utiliza o uso terapêutico do aroma das flores, frutas e outras partes da planta, extraindo delas sua parte mais sutil, a essência, que atua diretamente sobre a harmonia das três esferas do corpo humano: mental, físico e emocional.

Cada gestação tem suas particularidades e desconfortos, e a aromaterapia pode estar auxiliando na amenização de tais sintomas, como por exemplo: dores nas costas, enjôos matinais, azia, prisão de ventre, insônia, estrias, inchaço nos tornozelos, varizes, ansiedade, oscilações emocionais, irritabilidade.

Podemos fazer uso dos Óleos Essenciais através de massagem (Óleos Essenciais diluídos em óleo vegetal), inalação, difusor, colares aromáticos, escalda pés e compressas



Óleos Essenciais indicados para gestantes:

Prevenção de estrias: Olíbano, Tangerina, Neroli e Rosas.

Dores nas costas e lombares: Lavanda, Camomila e manjerona.

Enjôos: Menta, Limão, Gengibre ou Camomila.

Inchaços: Limão, Gerânio ou Laranja Azeda.

Ansiedades e Stress: Lavanda, Bergamota, Neroli e Laranja Doce.



Náuseas e vômitos na gestação:

Geralmente no primeiro trimestre da gestação, ocorrem muitos episódios de náuseas e vômitos, relacionado ao aumento do hormônio HCG, hormônio gonadotrofina coriônica humana e hormônios secundários tireoidianos.

Para gestantes: 1 g do rizoma de gengibre dividido em 4 tomadas durante o dia, nas refeições. Ou, mais suave, decocto do rizoma.

Azeite de Calêndula

A flor da calêndula tem afinidade com vagina e útero. Em partos humanizados é dado o tempo para a vagina dilatar, não sendo necessário o uso da episiotomia, porém caso a mulher venha ter uma laceração, uma boa alternativa é usar o azeite de calêndula para a regeneração da área, mesmo em casos de lacerações profundas.

Como fazer:

Escolha um óleo de boa qualidade, pode ser o azeite de oliva o óleo de coco orgânico.

Colocamos a erva seca num vidro (triture bem antes disso), e preenche com o óleo escolhido, tem que cobrir toda a erva com o óleo para não correr o risco de contaminar.

Deixar o preparado no escuro durante 1 mês, de lua a lua. Mexendo a cada 3 dias. Rotule o preparado, agite a cada 3 dias, e ao final de 1 mês coe o preparado e guarde em recipiente devidamente higienizado.

Utilizar externamente durante a gravidez na região da vulva e períneo, e apresentar laceração durante o parto, utilizar diretamente sobre a pele ferida.



Limpezas uterinas:

Fazer as limpezas é fazer um trabalho interno do que tenho que limpar. Tudo é muito poderoso mas a luz da minha consciência é o que cura. Na medida do possível tenho que fazer trabalho de introspecção.

As melhores luas para esse trabalho são a lua nova e minguante. Durante a limpeza pode aparecer dor, odor, sensações, choros, etc. Mesmo quando achamos que não temos nada, pode acontecer de despertar coisas que não estávamos dando atenção.

Quando realizar?

Antes e depois do parto, para limpar o canal de parto.

Quando mudamos de parceiro/a.

Quando planejamos ter um filho

Quando se perdeu uma gestação

No começo da menopausa.

A cada 3 anos como tratamento profilático/preventivo.

Ou quando sentimos que precisamos.



Primeiro ter o contato e sentir a presença no útero, sentir se necessita fazer a limpeza. Existem muitas formas, algumas são locais com óvulos, caulim, alho, ervas como agoniada ou artemísia.

Limpeza com Caulim:

Primeiro tenha certeza que caulim é 100% puro. Fazemos uma pasta, misturando água limpa e aplicamos na vulva, somente na parte externa, para isso, abrimos os lábios com uma das mãos e aplicamos uma grossa camada várias vezes até ficar com cerca de 1cm a 3cm

com a outra. Não aplicar dentro do canal. A pasta tem que ter uma consistência homogênea, ficar agarrada na colher, faça bastante quantidade que deve ser utilizada na hora.

O caulim chupa e absorve bactérias, vírus, aplicamos a noite, e ao sentir que endurece pode tirar com água morna. O caulim serve para quase todos os desequilíbrios da secreção vaginal.

Podemos usar chá ao invés de água para fazer caulim ou ainda usar óleo essencial de tea tree (melaleuca) que trabalha muito bem com cândida. Mas o caulim por si só já é muito poderoso.

Limpeza com aplicação de alho:

Óvulos de alho servem para limpar o útero, são antimicóticas, antiviróticas e antibacteriana, também servem para o alívio de hemorróidas, mesmo durante a gravidez, fazendo-se aplicação de "supositórios" de viagra

Como fazer: Pegamos um alho no tamanho que achar ideal, e fazemos pequenos talhos com a faca para liberar a alicina que é o que vai curar ao entrar em contato com a parede do canal vaginal. Pegamos esse alho e com a ajuda de uma agulha de costura e uma linha linha (pode ser fio dental), passamos pelo alho, deixando parecido com um absorvente interno. A linha evita que o alho fique alojado numa bolsinha que temos em volta do colo do útero.

Colocamos bem profundo, com o fio para fora, como um absorvente interno, e retiramos no outro dia.

O tempo de utilização varia de 3 dias a 7dias dependendo do desequilíbrio.



Óvulos de aloe

Essa erva é poderosíssimo em vários aspectos, é importante entrarmos em sintonia com a planta que vamos utilizar, um aloe e um alho podem ter a mesma indicação, mas cada uma vibra em uma sintonia, vão sanar através de seus princípios ativos, mas também tem uma qualidade sutil energética.

A aloe tem uma energia muito particular é anticancerígeno, bactericida e antimicótica é muito curativa.



Como utilizar:

Tiramos a parte de fora, toda a casca verde, e ficamos apenas com a parte do gel, não usa nada verde pois irrita a vagina, caso fique um líquido amarelo, lavar em água corrente pois isso é a antraquinona irritante e tóxica, depois de bem lavada, pegamos um pedaço de aproximadamente 2cm por 2cm, dobramos ao meio e e introduzimos na vagina e deixamos lá agindo, geralmente se faz esse tratamento por 7 dias seguidos.

Não é necessário retirar a babosa, vai sair naturalmente uma baba. Se tiver dificuldade para inserir a aloe e quiser por um pouco no refrigerador para ficar mais duro, e inserir mais profundo, também é uma opção.

O aloe pode ser usado também em forma de supositório para hemorróidas, inclusive durante a gravidez.

Agoniada - *Plumeria lancifolia*

Partes usadas: cascas e folhas

Indicações: Amenorréia, reguladora dos ciclos, dismenorréia, edemas relacionados a menstruação, analgésico, sedativo e antiespasmódico, TPM com ansiedade, leucorréia crônica, antiinflamatório.

Contra indicado: na gravidez, laxativo nas diarreias.

Posologia: Adultos de 10 a 20 ml de tinturas divididos em 3 a 4 doses diárias, diluídos em água. Suspende o uso durante a menstruação, e voltar ao tratamento assim que encerrar a menstruação.

Como fazer: 1 colher de sopa de erva seca para cada xícara de água, de casca seca em decocto de 3 a 4 vezes por dia, por no mínimo 1 mês mas idealmente durante 3 ciclos..

Babosa / Aloe vera L.

Uma das plantas de uso tradicional mais antiga que se conhece.

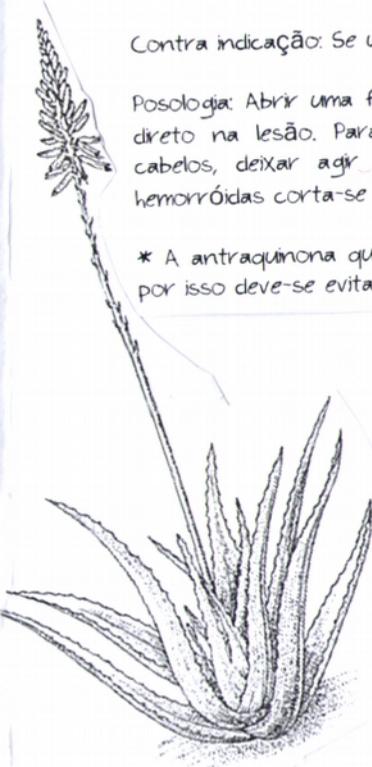
Partes usadas: Tecido mucilaginoso do centro da folha.

Indicações: Usado para pomadas e cremes ou usado diretamente na pele para auxiliar a cicatrização de feridas, queimaduras, eczemas, hemorróidas inflamadas, psoríase e tratamento dos cabelos.

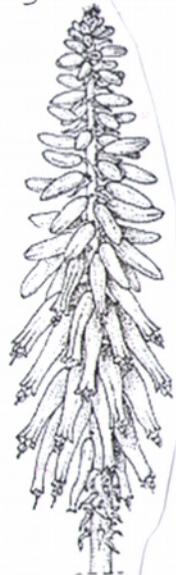
Contra indicação: Se utilizado externamente não tem contra-indicação.

Posologia: Abrir uma folha de babosa ao meio e aplicar o interior mucilaginoso da folha direto na lesão. Para passar nos cabelos bater a parte mucilaginosa, aplicar nos cabelos, deixar agir por pelo menos 10 minutos e depois lavar normalmente. Para hemorróidas corta-se em tamanhos adequado e é inserido como um supositório.

* A antraquinona quando ingerida em doses altas pode causar grave crise de nefrite, por isso deve-se evitar o uso interno.



Detalhe da flor da
BABOSA, também
é uma PANC
(Planta de mentirias
não convencionais)



Candidíase:

O tratamento da candidíase pode ser feito com o alho em nível local mas é fundamental o cuidado com a alimentação, a cândida também fica no intestino.

O óvulo de alho é muito poderoso quando feito em conjunto com a dieta para cândida, podemos fazer 7 dias utilizando o óvulo de alho e cuidar por 3 meses pelo menos da alimentação.

Cuidados com a alimentação:

- Tire os leites e derivados.
- Tire as farinhas brancas.
- E cortar todo o açúcar.



Toda vez que a cândida atacar temos que dar uma atenção especial a nossa saúde emocional. Muito provavelmente algum aspecto da nossa sexualidade, está precisando de uma atenção, precisando alguma mudança.



Banho de assento

Durante as crises podemos fazer o banho de assento com a casca de barbatimão e óleo essencial de melaleuca.

Fazemos uma decocção bem concentrada de barbatimão e pingamos 4 gotas de óleo essencial de melaleuca, em uma bacia, permanecendo sentada dentro da solução entre 15 e 30 min.

Dica: deixe uma chaleira com água fervente do lado e vá acrescentando conforme a água for esfriando.

Recomendação de leitura:

Candidíase, a praga. Sônia Hirsch. Ed. Corre cotia.

Compressa de Sal Grosso quente para cólicas :

O Sal tonifica, e limpa o organismo, possibilitando uma maior eliminação de toxinas, tanto no nível físico quanto no nível sutil. O calor liberado pelo sal quente ajuda a diminuir a cólica.

Como qualidade energética dissolve, elimina, purifica e tonifica o corpo, físico, mental e sutil.

O acréscimo de ervas aromáticas ao sal pode potencializar o efeito desta compressa e você pode usar a erva que melhor atenda a sua necessidade naquele momento.

Algumas indicações:

Alecrim, Camomila, Artemísia, Sálvia , Canela, Rosas, Gengibre ...

Aplicação:

. Leve ao fogo uma xícara de Sal Grosso e aqueça por cinco minutos ou até começar a amarelar.

* você pode acrescentar a erva ao sal se preferir e aquecer junto.

- Tome cuidado pois o Sal fica bem quente e pode provocar queimadura se entrar em contato direto com a pele.

- Agora coloque o Sal com as ervas em uma toalha ou fralda de algodão, dobre em quatro partes e aplique no local da dor.

- O sal conserva o calor por uns quarenta minutos quando esfriar e só aquecer novamente e reaplicar.

Após o uso descarte o Sal na terra ou em água corrente.

Emplastro de Pêra

Para fortalecimento do útero e no tratamento de cólicas.

Como utilizar:

Fatie uma pêra bem fina.

Aplique sobre o útero. Deixar no ventre por 20 minutos.



Menopausa

Aqui vamos referir como plenipausa designa a uma fase natural da vida de toda mulher, na qual a quantidade de ovos liberados cada mês (com o objetivo da concepção) declina e ocorre desligamento dos ovários, com parada da produção de estrogênio e progesterona, as duas hormonas sexuais femininas. A ovulação cessa e a mulher já não é capaz de engravidar naturalmente.

Inicia-se então uma nova fase, e a principal fonte de hormônios da mulher passa a vir das glândulas supra-renais. Aquelas que possuem má função da adrenal (que pode ser causada pelo stress crônico, má alimentação, falta de sono ou cafeína em excesso), podem ter sintomas mais severos durante esta fase. O estrogênio pode ser produzido a partir de células de gordura, a partir do androgênio. É por isso que mulheres obesas podem sentir menos os sintomas da plenipausa, que são:

- Fadiga, sensação de cabeça vazia, dor de cabeça, perda de memória;
- Retenção de líquidos e aumento de peso;
- Incontinência e infecções da bexiga;
- Calor súbito e suores noturnos;
- Baixa da libido;
- Mudanças de humor, irritabilidade, ansiedade, depressão;
- Secura vaginal

Cimicífuga - *Cimicifuga racemosa*

Parte usada: rizoma e raiz

Indicação: Sintomas da menopausa (calorão), reposição hormonal.

Contra indicação: pessoas sensíveis a aspirina.

Posologia: tintura 1gota/kilo dividido em 3 tomadas /dia.

Oléio de

Prímula - ajuda a manter os hormônios mais estáveis nessa fase. Prímula aumenta o fluxo vaginal. **2 capsulas por dia.**

A primula também pode ser utilizada para cólicas menstruais.



Durante esta fase, alguns alimentos são ótimos aliados para alívio dos sintomas, como alimentos ricos em fibra (cereais integrais) e antioxidantes (frutas de romã, jabuticaba, acerola), a base de soja (tofu, leite de soja, preferencialmente os fermentados missô e tempeh), que contêm isoflavona de soja (estrogênios a base de planta), oferecem proteção ao cancro da mama e melhoram a saúde dos ossos. Nozes, castanhas e sementes contêm ácidos graxos ricos em vitamina E, essenciais para a saúde do coração e saúde da pele.

Evitar álcool, café e alimentos picantes, que aumentam as sensações de calores súbitos (fogachos).

Hábitos de respiração consciente, meditação, dança, canto, massagem, jardinagem, atividades prazerosas que ressoem presença, dedicação, cuidado e a formação de um grupo de apoio entre mulheres na mesma fase trarão leveza e bem estar.

maca peruana - tem fitoestrógeno e progesterona, de forma natural, é uma raiz e podemos consumir nos sucos, sopas, etc.. **1 colher sobremesa 2x ao dia.**

Suplementa a dieta, e apoia as glândulas supra renais.

Osteoporose - não tomar suplemento de vit. D e lácteos. Usar e abusar do gergelim e sol em horários corretos com o corpo desnudo são suficientes, além da atividade física regular ao longo da vida.

O **autoerotismo** pode ser um grande aliado da mulher nesse período, ajudando a recuperar a possibilidade de estar vital, energética, fazendo auto massagens, massageando a região do útero, seios, ovário, com óleos e óleos essenciais que te dão prazer, fazer todo dia é seu momento de prazer de se olhar no espelho, a região do útero é nosso caldeirão se não é quente, não aqueço outros.

Aproveite para ficar de cócoras, trabalhar o assoalho pélvico, evitando incontinências no futuro. Exercícios dessa musculatura são importantes. Assim como manter a vida sexual, para estimular as paredes da vagina, se não tenho esses cuidados ela vai ficar flácida.

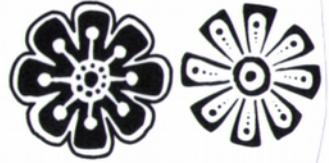
Infecção do trato urinário

Invasão microbiana de qualquer tecido do trato urinário desde a uretra até o rim.

11% das mulheres em cada ano apresentam ITU

3,6 milhões de consultas/ano por cistite aguda, das quais 75 - 95% são causadas por *E. coli* (gram +)

Ocasionalmente outras espécies: *Proteus mirabilis*, *Klebsiella pneumoniae*, *Staphylococcus saprophyticus*



Tratamento:

CRANBERRY - *Vaccinium macrocarpon* L.

A presença de taninos condensados inibe a adesão dos flagelos da *E. coli* ao uroepitélio, evitando assim a infestação dos microorganismos. Estudo realizado usou 750 mL de suco diariamente até o desaparecimento dos sintomas.

ANOTAÇÕES:



Bibliografia:

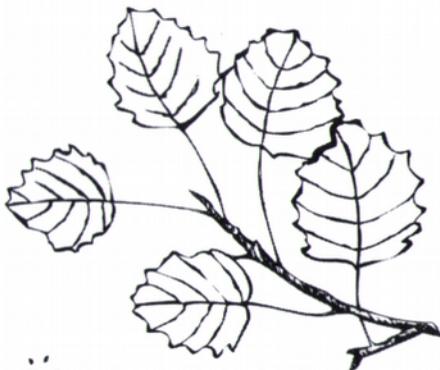
- Curso Ginecologia Natural com Liliana Pogliani em Março de 2016.
- Apostila Gestantes e Bebés Humaniversidade Holística 2010
- Apostila de Compressas e Geoterapia 2011 Humaniversidade Holística
- O Oraculo da Deusa: Amy Marashinsky
- Terapias Alternativas para gestantes TCC 2015 Humaniversidade Holística, Manoella Mignone, Maíma Katu, Mery Luft
- Índice terapêutico fitoterápico: ITF. EPUB, 2008.
- Manual Introductorio a la ginecologia natural, Pabla Pérez San Martin. Ginecosofia Ediciones, 2015.
- . http://www.plantamed.com.br/DIV/CULTIVO_COLHEITA_MEDICINAL.htm
- . http://www.abifisa.org.br/saibamais_conceitos.asp - acessado em 06/2014
- . Índice Terapêutico Fitoterápico: ITF - Ed. EPUB.
- . Guia de Plantas Medicinais, Aromáticas e Condimentares - Lindolfo Capellari Jr., Claudia Resende do Nascimento / Ed. Facile.
- . Guia compacto das Plantas Medicinais - E. A. Maury Chantal de Rudder / Ed. Rideel.
- . www.terapiastradicionais.com - consultado em Agosto de 2014.
- . Fitoterápicos - Joanne barnes, Linda A. Anderson, J. David Philipson. / Ed. Artmed.
- . Apostilas do curso de fitoterapia e floral do curso de Naturopatia da Humaniversidade Holística.
- . Cartilha Projeto Colhendo Sustentabilidade - Práticas de segurança de segurança alimentar e agricultura urbana.
- . www.plantamed.com.br - acessado em julho/2014
- . Plantas Medicinais no Brasil nativas e exóticas - Henry Lorenzi, F. J. Abreu Matos.
- The Art of Aromatherapy - Robert B. Tisserand
- Aromaterapia Holística - Ann Berwick
- Técnicas de Aplicação de Óleos Essenciais - Fernando Amaral
- Aromacologia uma ciência de muitos cheiros - Sonia Corazza/ Ed. Senac
- Guia Completo de Fitoterapia - Anne McIntyre; Ed. Pensamento

ANOTAÇÕES:



Fornecedores:

- Destilaria Bauru
- ENGETEC
- Ferquima
- Bom Chá
- Santos Flora



coletiva "caminho natural"

www.caminhonatural.net

contato@caminhonatural.net