

As Mulheres São PANC

RESGATANDO A CURANDEIRA
SELVAGEM



AS QUATRO FASES
AS QUATRO PANC

AUTORA: HELENA AMORA TERRA

Pessoa do sexo feminino que já
tenha chegado à sua
puberdade ou à idade adulta.

Ousada

Espontânea

União

Mulher

Magia

Cíclica

Resistente

Espalha sementes de Amor

Plantas Alimentícias Não
Convencionais

Ousadas

Espontâneas

Unidas

PANNC

Mágicas

Cíclicas

Resistentes

Espalha sementes de Amor

OBJETIVO DO MATERIAL PANC

Existe uma busca muito grande de resgatar a essência da mulher, aquela mulher selvagem que segue seus instintos e ouve seu coração com naturalidade. Diz sim quando quer dizer sim e não quando quer dizer não.

Como terapeuta menstrual notei que uma das ferramentas mais simples, práticas, rápidas e com um resultado muito positivo nessa reconexão com a essência feminina é justamente o contato da mulher com as PANC.

Portanto esse primeiro material é uma pitadinha dos dois universos: As Plantas, os ciclos femininos e a união dessas duas magias.

Mulher e PANC, qual a conexão?

As plantas não convencionais têm nelas o mais selvagem da mãe natureza, sem nenhuma modificação do ser humano, exalam a verdade interna de cada uma.

Consegue sentir a magia que existe nisso?

E note que, ao se alimentar de PANC, toda essa magia fica interiorizada em você.

É importante ressaltar que cada mulher é única; claro que você sou eu e eu sou você, porém somos únicas.



O que quero dizer com isso? Cada mulher tem um ciclo diferente, uma forma de reagir a cada fase e a cada período: Enquanto uma mulher pode sentir cólicas pré-menstruais outras podem sentir cólicas durante a menstruação; enquanto uma mulher pode ter o ciclo menstrual de 28 dias exatos outras podem ter de 24, de 32.



Esses são mistérios naturais daqueles que racionalmente a gente não entende, mas no fundo a gente sabe que está tudo certo exatamente como tem que ser.

Sendo assim,
é impressionante que cada mulher
conheça a si mesma, observe seus
sentimentos, suas mudanças
físicas, sua disposição ou
indisposição, a cor de seu sangue,
seu muco cervical, etc. Informações
sobre nós mesmas que vão
compondo nossa própria história.

Sabendo e respeitando essas
diferenças, a intenção desse
material também é auxiliar na
busca de conexão entre a
natureza externa e sua natureza
interna.

Mas, Helena,
como você sabe
que isso dá
certo?

São dois anos me alimentando diariamente de PANC! Muitas pesquisas empíricas aconteceram em torno delas, pesquisas internas, onde sinto e vivo a mudança em mim.

O primeiro grande acontecimento depois da introdução das PANC na minha vida foi a vinda da minha menstruação. Vivi um período de pausa menstrual - ou menopausa precoce - não menstruava e não fazia ideia do motivo.

Hoje sei que um dos motivos era a negação da minha feminilidade. A aceitação da mesma só veio quando me reconectei com a mãe natureza e com a minha natureza interna, por meio das PANC.

O segundo grande acontecimento foi o meu despertar como mulher, como mulher real, que tem necessidades reais e que é uma mulher selvagem.

Por reconhecer isso comecei a notar em mim os talentos que adormeciam aqui dentro e passei a me empoderar deles.

ASSUNTO POLÊMICO:

Também vou tratar aqui de um assunto que pode gerar polêmica porém é no que acredito:

A Energia da Planta.

Vou me referir a isso pois é exatamente nesse ponto que tocamos na nossa intuição. É quando falamos de algo maior que o físico, algo que talvez nossa mente não consiga explicar racionalmente, como quando nos conectamos com uma planta sem saber sequer o nome dela e depois descobrimos que ela era tudo o que precisávamos naquele momento.

Quando for me referir a isso utilizarei o título: **"Nota da mulher selvagem"** Quer dizer que foi algo intuitivo que a minha mulher selvagem interna notou na planta, aquilo que nenhuma ciência explicaria.

OUTRAS NOTAS

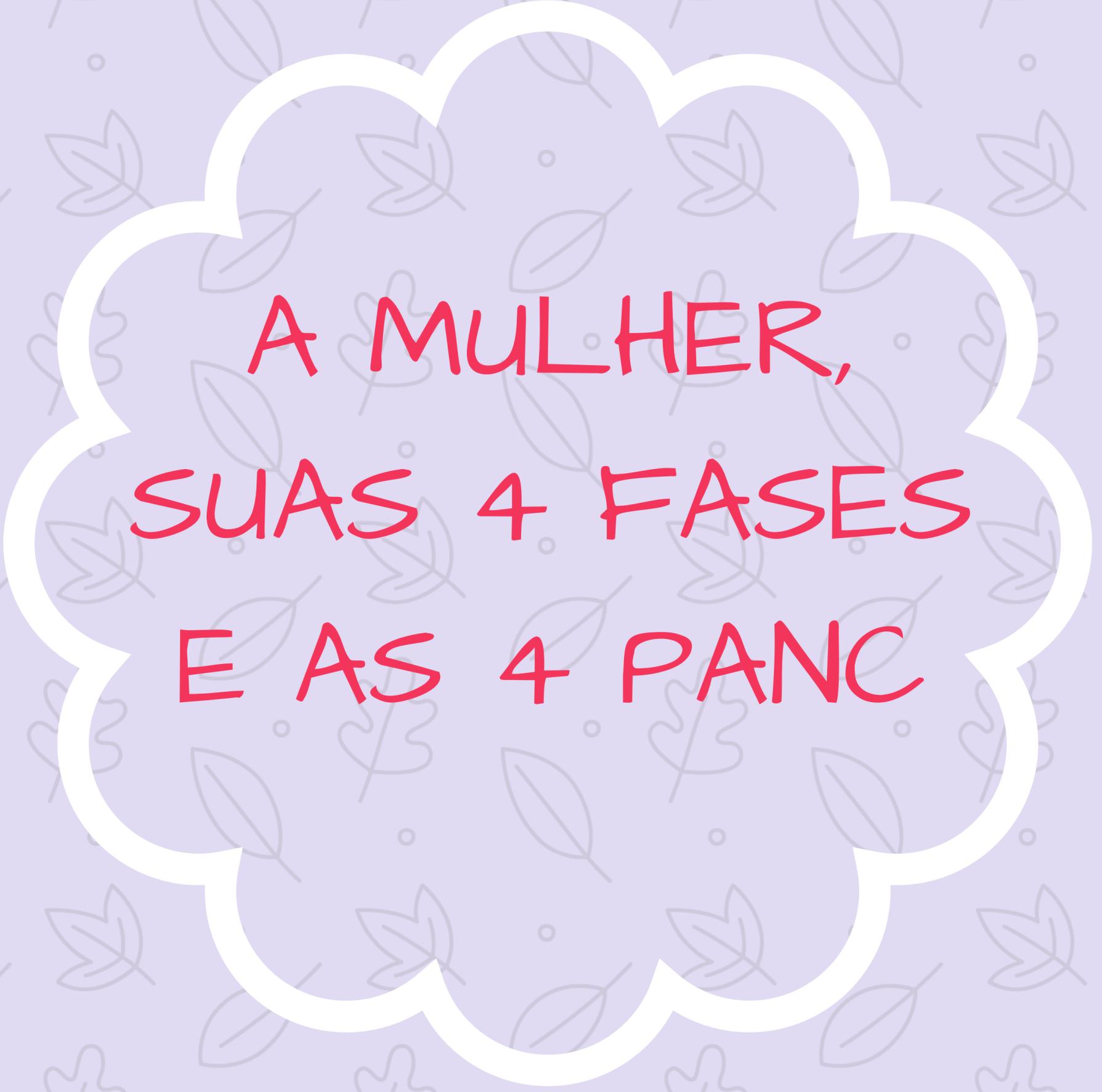
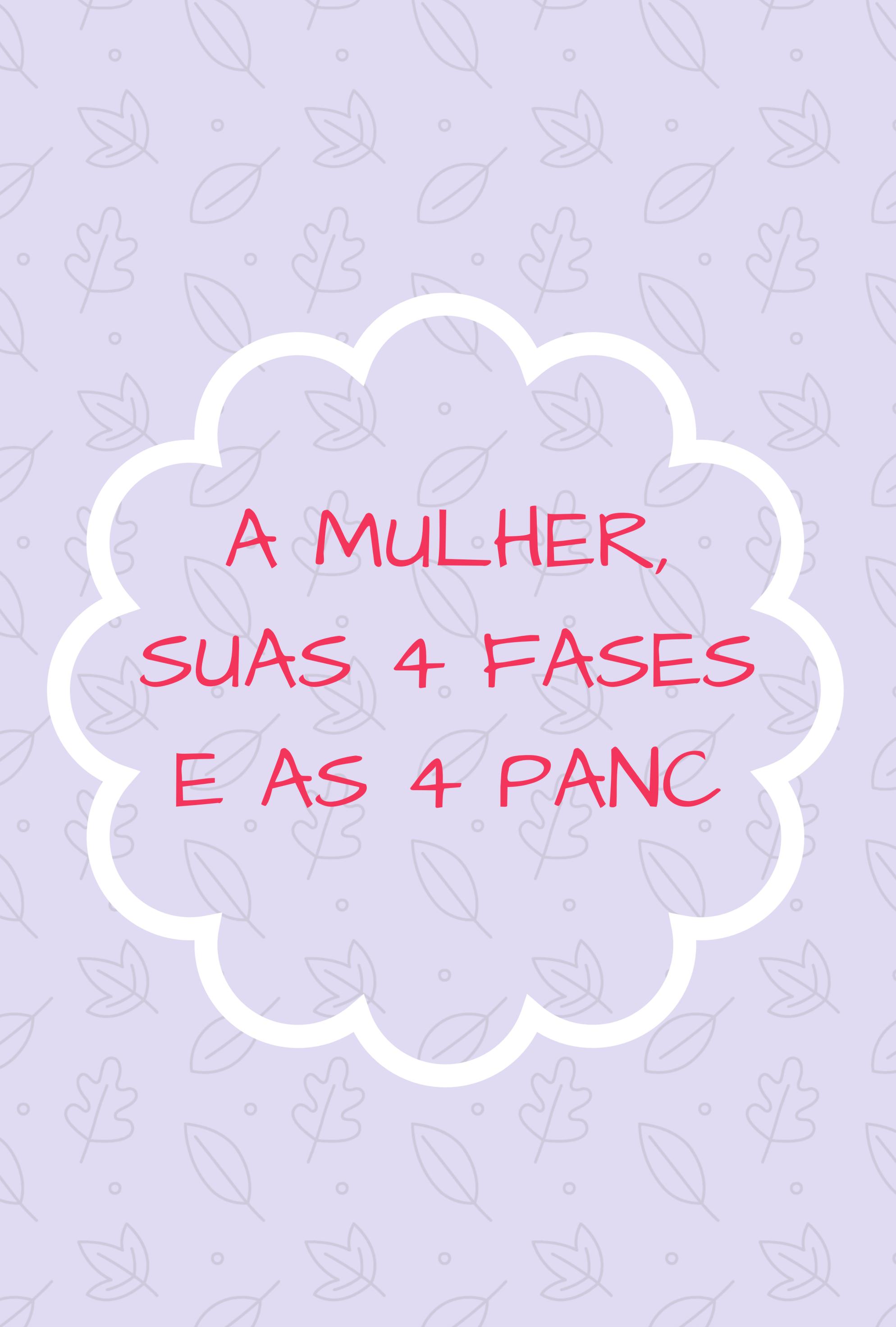
IMPORTANTES:

- Existem muitas PANC, mas muitas mesmo, então é muito importante ouvir a necessidade do seu corpo, seus instintos e intuição, e variar as plantas utilizadas já que todo excesso é prejudicial.
- Também é essencial que você esteja se sentindo muito conectada com você mesma e com a mulher selvagem que mora em seu ser para identificar, com segurança, as PANC. Lembre-se que são muitas e existe a chance de confundi-las. Atente-se bastante às fotos e faça suas pesquisas autônomas e livres; se necessário utilize o nome científico da planta para procurar mais imagens e formas de reconhecimento.

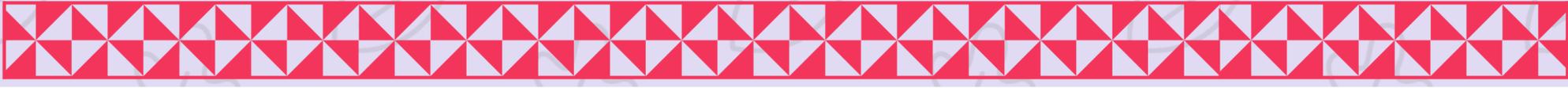
- Responsabilidade é diferente de medo. A responsabilidade previne, o medo sufoca e silencia. Que tenhamos responsabilidade!

- Gostaria de ressaltar a importância do local da coleta: se for um lugar que você não considere agradável e seguro (seguro = condições básicas de higiene) opte por colher a planta, replantar em sua casa e consumir a próxima geração da mesma, ou use as sementes e faça um plantio no seu jardim.

- E por último lembrar que mulheres grávidas e amamentando necessitam redobrar os cuidados, muitas plantas são abortivas ou inibem a produção do leite materno.



A MULHER,
SUAS 4 FASES
E AS 4 PANC



I-FASE FOLÍCULO

ESTIMULANTE

Gosto de começar pela fase menina, a lua crescente. Fisicamente é a partir do momento em que nosso sangue para de descer até o momento da ovulação.

Nessa fase estamos mais motivadas a sair por aí como borboletas.

É uma fase muito estimulante, fase de fazer acontecer, é quando o óvulo está despertando todo cheio de energia.

Algumas de nós podem se sentir um pouco desfocadas, cheia de possibilidades e sem saber pra qual lado seguir por isso sugiro uma PANC que tem raiz comestível: Tiririca.

TIRIRICA (*Hypoxis decumbens*)

Como Identificar?

Uma diferença muito importante que identifica a tiririca com facilidade é o formato das folhas: são folhas mais achatadinhas, como se tivesse um chanfradinho, assim como na foto. Tem inflorescências amarelas e batatinhas na raiz.



Como Usar?

Toda vez que sinto de utilizá-la, coloco tudo no suco verde (Coado em coador de voal), tanto as folhas como a batata, e intenciono muito a abertura dos caminhos para que eu possa trilhar com força e confiança.

Poder Medicinal:

- Estimulante
- Adstringente
- Anti-inflamatória
- Afrodisíaca

Nota da Mulher Selvagem:

Já ouvi certa vez em uma palestra sobre alimentação que a Tiririca é boa para abrir nossos caminhos na vida, e isso fica muito claro quando percebemos que é exatamente essa a função dela na terra:

Vai nascendo e abrindo caminhos.

Sendo assim, na fase menina, podemos unir o potencial de "abrir caminhos" e a ação estimulante, com a propriedade enraizadora (ela é um ótimo enraizador para plantas) e pé no chão, já que comemos até suas batatas que ficam debaixo da terra.

Estamos naquela fase gostosa de produzir e de nos empolgar, mas junto disso vem a necessidade de pés no chão e de saber qual caminho trilhar!

A Tiririca encontra o equilíbrio.

2- FASE OVULATÓRIA

A próxima fase é a Ovulação.

Nessa fase estamos prontas para colher os frutos, é hora de ver os projetos que trabalhamos na fase menina tomarem forma. Fase da fertilidade, onde o óvulo está prontinho para ser fecundado; geralmente sentimos a energia muito para cima e, em alguns casos, sentimos os desejos sexuais aflorar. A dica aqui é usar Maria Gorda.

Maria Gorda (*Talinum paniculatum*)

Como Identificar?

Folhas verdes e muito suculentas, lembram um vestido rodado de ponta cabeça. Tem pequenas flores cor de rosa no topo de seu pescoço de "girafa".



Como usar?

Costumo usar as folhas como salada, colocar no suco verde coado e refogadinha também fica muito boa!

Poder Medicinal:

- Afrodisíaca
- Diurética
- Auxilia no bom funcionamento do intestino
- Ajuda a eliminar as toxinas do sangue

Nota da mulher selvagem:

Que delícia falar dessa planta! Quando me conectei com ela me dei o direito de chamá-la de "menininha". Toda meiga e com uma carinha tão feminina.

Depois notei que além de tudo ela também me trazia pensamentos criativos, olhe na foto a cabeça dela, só flores!!! Lindo isso né? Para quem está ovulando é ainda mais bonito!

Compartilho com vocês um poema da querida amiga Fran Spohr, uma mulher selvagem que traduz planta em poesia:

Beldroegão-maria gorda-

Talinum paniculatum

Polpuda-

carnosa-veluda,

úmida;

raízes de coxas roliças,

verde voluptuosa fada madrinha do inço

poterosa,

meninas, moças, senhoritas e senhoras!

façam dela amiga mui próxima:

é toda nutriViva,

impressionante em proteínas,

vitamina C e polifenóis;

mantém a energia,

sustenta com viço

e

(não só por isso)

tem fama entre lençóis;

como "ginseng de Java"

é afrodisíaca,

estimulante e tônica.

Essa "joia de Opar",

trançada em hormônios,

parece combinar com todos

os nossos ciclos uterinos:

nutre, cicatriza, renova, regula

reanima.

E por esta belezura você pode

pagar nada

porque está ali,

toda entregue

toda oferta,

em qualquer canto, calçada ou

esquina.

Fran Spohr

3- FASE PRÉ MENSTRUAL

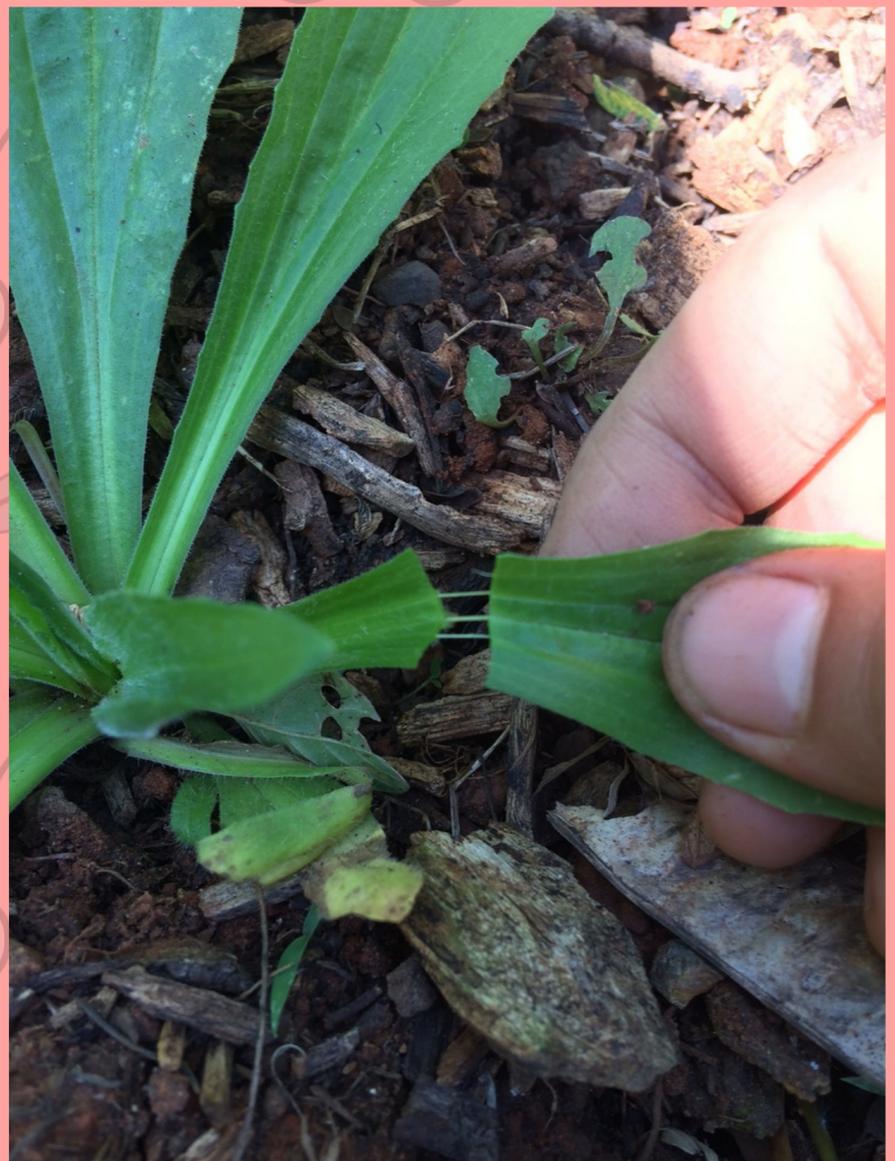
Depois da ovulação entramos na fase pré-menstrual.

Nesta fase a energia começa a baixar, certo? Começamos a nos sentir mais emotivas e é aí que começam a aparecer as questões que precisamos olhar, ficamos mais irritadas com algumas situações, e até dores de cabeça podem surgir. Podemos usar esse período como uma lente de aumento para perceber o que precisamos transformar. Fazer os questionamentos: o que está nos dando dor de cabeça? O que está inflamando nossas emoções? E por falar em inflamação, tansagem é sempre uma ótima pedida:

Tansagem (*Plantago Australis*)

Como identificar?

A característica mais marcante da tansagem, para mim, é o pendão que cresce no centro dela e carrega todas suas sementes, um pendão forte que pode chegar até 35cm. Na hora de colher as folhas, elas expõem um fio, como se fosse uma fibra que se estica como elástico até que se rompe (como mostra a foto da direita).



Como Usar?

Costumo colocar no suco verde coado, já comi em saladas (porém é bastante fibrosa) e se você não quer se alimentar dela o chá é uma boa.

Poder Medicinal:

- Antinflamatória
- Anti Hipertensão
- Cicatrizante
- Auxiliam nas dores de cabeça
- Diminui as cólicas pré-menstruais

Nota da mulher selvagem:

A nota da mulher selvagem é pautada na simplicidade e na observação da natureza.

No caso da tansagem ela realmente ajuda na desinflamação, mas o que é uma inflamação?

Dicionário: A inflamação é uma reação de defesa do organismo frente a uma agressão.

A Pergunta é: o que está me agredindo?

Nossas inflamações são resultado de uma agressão, portanto não basta tomar tansagem para melhora das cólicas e dores de cabeça, precisamos olhar para as causas, esse é o objetivo dessa fase do nosso ciclo menstrual, mas claro que a tansagem ajuda no alívio das dores físicas ou não.

4- FASE MENSTRUAL

Então morremos!

Morremos e renascemos na nossa menstruação, a lua nova na escuridão do nosso céu.

Esse é um momento de recolhimento, mesmo se não pudermos parar de fazer todas as atividades, sugiro que tenhamos um tempo para a gente, para os cuidados conosco, um tempo de meditação, de reflexão.

Quando não nos permitimos ter tempo, as cólicas podem chegar como um pedido de pausa para descanso. Para melhorar a cólica: picão preto!

Picão Preto (*Bidens Pilosa*)

Como identificar?

A forma mais simples de reconhecer o picão é justamente pela sua semente que, assim como mostra a foto, forma um raminho de "espinhos". Não podemos esquecer de suas florezinhas amarelas, sutis e lindas!



Como usar?

Costuma-se usá-lo bastante como chá. Eu gosto de colocar suas folhas no suco verde coado.

Poder medicinal:

-Diurética

-Regula a menstruação

-Diminui cólicas menstruais

-Antioxidante

Nota da Mulher Selvagem:

Nessa planta temos a dor e a delícia de sermos mulheres: "espinhos" que picam e flores que embelezam. Essas somos nós!

O mais irônico é que no caso do picão, a forma de propagação está justamente nos espinhos, ou seja, às vezes é nas dores que nos multiplicaremos, renascemos.

PARA FINDAR:

Gostaria somente de lembrar que, como disse no começo, cada mulher é única e você pode se sentir conectada com a transição, por exemplo, na fase menstrual, e não na anterior como sugiro aqui.

Ouçã seus instintos, sua intuição, seu coração.

E também é muito legal lembrar que muitas outras PANCs podem nos beneficiar, aqui cito somente algumas mas o universo delas é infinito!

Agradeço muito cada uma de vocês, sinto meu coração pulsar de felicidade quando penso que a partir desse material a vida de muitas mulheres poderá se transformar.

Como lobas selvagens estamos juntas em uma enorme alcateia.

Muito amor por cada uma de vocês!

Referências Bibliográficas

Lorenzi, H.; Matos, F. J. A. Plantas
Medicinais no Brasil, 2008

Kinupp, V. F.; Lorenzi, H. Plantas
Alimentícias não Convencionais
(PANC) no Brasil, 2014.

Como entro em
contato com a autora?



(19) 99838 0237



/AsMulheresSaoPANC



@ as_mulheres_sao_panc