

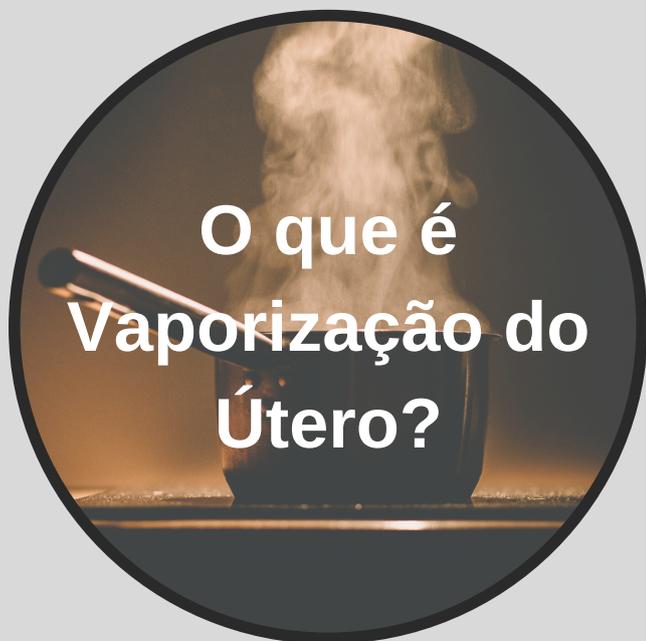
Poderes do Feminino®

Vaporização do Útero ou Banho de Assento?



- Diferenças
- Benefícios físicos e energéticos
- Cuidados

Aysha Almée



A **Vaporização do Útero** é uma medicina alternativa milenar que faz parte do autocuidado e do ritual de beleza e saúde femininos.

Consiste em sentar-se de cócoras com a vagina próxima a um recipiente com vapor de água e ervas medicinais. A prática também pode ser feita num banco próprio pra vaporização, que geralmente confere mais segurança e conforto.

O calor do vapor provoca vaso dilatação na região genital (vulva e vagina) e as propriedades das ervas são facilmente arrastadas pelo vapor e absorvidas pela mucosa vaginal, além da sensação de cuidado e atenção que o corpo reconhece.

O **Banho de Assento** é um método antigo muito utilizado pelas mulheres (e pode ser feito por homens também) para o cuidado da higiene e da saúde íntima. Para fazer um banho de assento sentamos em uma bacia onde contenha um chá de folhas, flores, raízes ou cascas.



(cada planta tem a parte certa a ser usada e a maneira correta de fazer o chá para extração dos seus componentes fitoterápicos).

É usado também como prevenção de algumas doenças que podem ser causadas por bactérias, fungos e até para algumas doenças sexualmente transmissíveis.

Com ervas e óleos essenciais em Ginecologia Natural, trabalhamos com a fitoquímica (componentes químicos curativos de cada planta), que já conta com vasto material científico disponível, e também com a fitoenergética (a sabedoria ancestral, ou seja, como esta planta atua no nosso campo vibracional).



MAS ATENÇÃO: EVITE ACIDENTES E QUEIMADURAS. SEMPRE CONFIRA A TEMPERATURA ANTES DO BANHO DE ASSENTO E DA VAPORIZAÇÃO DO ÚTERO! Seja gentil.

Como escolher entre Banho de Assento e Vaporização do Útero?

O meu objetivo é levar conhecimento, orientações e informações sobre os temas, cujos resultados podem ser observados em diversas mulheres.

Um dos focos principais da prática é incentivar o auto conhecimento e o contato profundo com a intimidade, para que cada mulher tenha autonomia e segurança para tomar as rédeas da própria saúde e sexualidade.

Devemos observar também que nosso corpo possui uma sabedoria instintiva e ancestral.

Sendo assim, aqui neste e-book você encontrará informações e dicas, mas quem vai decidir sobre o que usar na sua intimidade é você! Você pode e deve pesquisar e pedir ajuda se julgar necessário, mas faça as suas escolhas.

*Poderes do
Feminino®*

Vamos começar?

Benefícios da Vaporização do Útero

- absorção da fitoquímica de cada planta.
- relaxamento da musculatura - reduz cólicas e dores pré menstruais.
- autoconhecimento, conscientização da intimidade e autocuidado.
- ativação da criatividade e fertilidade (que está diretamente ligada à libido).
- aumento da lubrificação e da sensibilidade. Vascularização do local. Tudo isso ajuda no aumento do potencial orgástico.
- ameniza os sintomas da menopausa (com o uso de plantas e óleos próprios para esta fase da mulher)
- é coadjuvante no tratamento de mioma, cistos de ovários, endometriose, entre outros problemas dessa região, também com o uso de plantas próprias.
- Dissolve desconfortos e traumas sexuais, promove cura de memórias uterinas (abortos, violências) já que o útero e o canal vaginal guardam essas memórias, incluindo as memórias ancestrais.
- reconecta a mulher com sua criatividade, aumenta a autoestima e trabalha a receptividade (energia yin).

Lembrando que a Vaporização trabalha aumento e subida da energia vital (Kundalini), portanto, você pode associar a outras técnicas de condução energética.

Nos grupos que acompanho, associamos meditações femininas específicas, yoni eggs, pompoarismo e benção do útero, que favorecem o trabalho do sistema energético feminino.

Benefícios do Banho de Assento

- Prevenção e tratamento alternativo para vaginites e infecções por fungos ou bactérias.
- Ajuda a tratar vaginismo.
- Proporciona bem-estar.
- Assim como a vaporização, também aumenta a circulação sanguínea na região pélvica, aliviando cólicas menstruais, evitando e servindo também como tratamento alternativo para endometriose, miomas e cistos.



Todas as vezes que uma mulher decide pelo autocuidado, por separar um momento para se olhar, observar o seu corpo e os seus ciclos, ela também traz à tona o poder de autonutrição e de cura!

Logo, essas duas práticas vão ajudá-la a reconectar-se com o seu corpo, melhorando a vida sexual e afetiva, trazendo de volta a autoestima e despertando a "Musa Interior" que nada mais é do que conectar-se com sua energia vital, tornando-se autônoma e consciente.



Existem banquinhos próprios para a prática de Vaporização do Útero, eles podem ser uma ótima opção para seu conforto e segurança, evitando quedas e queimaduras.

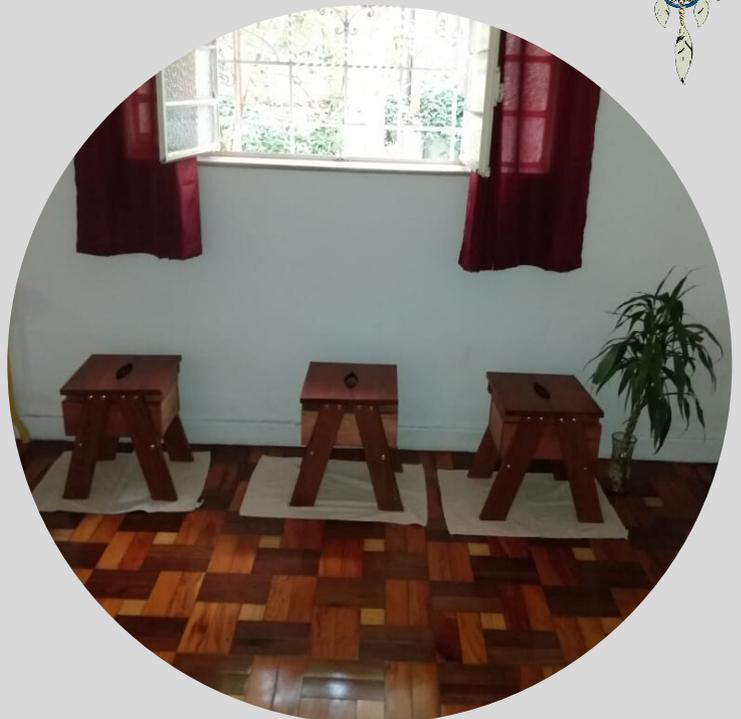
• Dê a si mesma um justo e necessário abraço.

Aysha Almée



Foto tirada em um dos nossos cursos de Ginecologia Natural e Vaporização do Útero.

Poderes do Feminino®



Abaixo, algumas combinações de ervas:

- TPM, cólicas menstruais e para regular a menstruação: artemísia, sálvia, gerânio, lavanda.
- Para sintomas da menopausa: camomila, lavanda, gerânio e sálvia
- Para Fertilidade: camomila, gerânio, sálvia, dente de leão e pétalas de rosa vermelha.
- Traumas, aborto e abuso sexual, limpeza de relacionamentos passados: orégano, alho, artemísia, lavanda, sálvia e camomila.
- Endometriose e miomas: camomila, uxi amarelo, unha de gato e artemísia.
- Candidíase e infecção urinária: orégano, camomila, artemísia, uxi amarelo, barbatimão e unha de gato.



Como usar óleos e fazer seu chá: Se você gosta de usar óleos essenciais, lembre-se que eles são muito concentrados, portanto apenas 01 (uma) gota de cada óleo é suficiente. No caso dos chás, as cascas devem ser fervidas por 05 (cinco) minutos. As flores e folhas não devem ser fervidas. Assim que a água ferver, desligue o fogo, coloque as ervas na água quente e abafe com uma tampa por 10 (dez) minutos.

Proporções:

- Óleo Essencial: 03 (três) litros de água quente e 01 (uma) gota de cada óleo essencial (use no máximo 05 óleos diferentes).

Ervas: 06 (seis) colheres de erva seca ou fresca para 01 (um) litro de água fervida.

É importante salientar que este autocuidado não visa excluir a visita ao médico ginecologista. Procure uma consulta com uma terapeuta do Feminino caso você levante conteúdos do inconsciente, sonhos, memórias e emoções.

Prazer, autocuidado e saúde andam juntos. Por aqui, beleza é nutrição do corpo, da mente e da alma.

Cuide-se bem.

Você é preciosa.

Bons Banhos!



Contraindicações da Vaporização

- Durante a menstruação ou qualquer sangramento.
- Infecções vaginais com feridas abertas.
- Durante a gestação (consulte sua terapeuta)
- Pós-parto (consulte sua terapeuta)
- Qualquer caso onde o aquecimento seja contraindicado.

Contraindicações do Banho de Assento

- Parto recente
- Cirurgias e pontos
- Contraindicações médicas para calor ou vapor

Devo salientar que algumas plantas possuem indicações e contraindicações, pois elas contêm princípios ativos, como qualquer medicamento.

Então não estamos falando aqui de uma prática sem força e sem responsabilidade.

No meu curso de Ginecologia Natural eu explico com detalhes a forma correta do uso das mais importantes ervas e plantas para o corpo e sistema energético femininos e cito diversos estudos científicos e usos com resultados comprovados em várias pesquisas científicas.

Poderes do Feminino®



Sobre a Facilitadora

Farmacêutica e Naturopata.
Bailarina, Terapeuta Corporal,
Terapeuta Tântrica e
Renascedora.

Direciona as técnicas milenares de massagem e respiração tântricas para a sensibilização corporal e tratamento de disfunções sexuais.

Atua também com Meditação Ativa (Osho), Meditações Taoístas, Dançaterapia, Renascimento, PNL, Pompoarismo, Yoni Eggs e Ginecologia Natural.

É Moon Mother Mentora e Facilitadora do círculo feminino **Poderes do Feminino®**, estudiosa de culturas matriarcais e saberes ancestrais femininos, já viajou várias parte do mundo vivenciando e pesquisando essas diversas culturas.



www.ayshaalme.com.br



ayshaalme@gmail.com



[\(11\)9.69310258](https://api.whatsapp.com/send?phone=5511969310258)



[@poderesdofeminino](https://www.instagram.com/poderesdofeminino)



**Autoestima e beleza estão
ligadas à generosidade do Ser.
Sejamos!**

Aysha Almée