


NHANDERIU
INSTITUTO



clã das
onças

 **Ciclos de limpeza do útero com chás e as ervas amigas da mulher**

Por Tuca Fontes: Curandeira e Sacerdotisa andina, Mulher Medicina, Fundadora do Clã das Onças e do Instituto Nhanderu, pós-graduada em Fitoterapia, Nutrição aplicada a Saúde da mulher e especialista em Ginecologia Natural.

Por que purificar nosso ventre?



- É um ato de amor, de autocuidado e carinho com nosso ser feminino, um reconhecimento de que somos donas do portal da vida;
- É a principal ferramenta de uma curandeira - onde se concentra a energia vital da sexualidade;
- É um ato de empoderamento, de admitir que é dona de si mesma;
- Para tratar casos de doenças ginecológicas inflamatórias, abusos sexuais, perdas gestacionais, infertilidade, entre outras doenças;
- Limpar as memórias herdadas no útero, é liberar espaço para o novo, abrir espaço para novos sonhos, projetos e realizações.



Porque nosso ventre é sagrado, ele é nosso centro de poder!

Uma limpeza uterina exige respeito, responsabilidade e comprometimento!



- Entenda que o seu ventre tem seu próprio ritmo, que obedece aos ciclos da natureza, diferente do tempo da sua mente e do mundo - tudo começa aqui!
- Repouse e descanse pra ouvir as mensagens das ervas e compreender os processos;
- Tenha coragem pra libertar-se de crenças limitantes e aceitar-se como de fato é, sem cortinas de fumaça.



Contraindicações para a limpeza do útero

- Não fazemos purificações na gravidez. Evite engravidar durante os processos, pois todos podem ser abortivos;
- Nunca faça um processo de limpeza sozinha! Busque companhia de outras comadres, faça sob guarda de alguém mais experiente. Emoções dolorosas podem vir à tona e precisa de apoio pra assimilar;
- Processos de depressão, ansiedade e outros adoecimentos psíquicos e físicos, precisam ser sanados antes de uma limpeza do ventre.



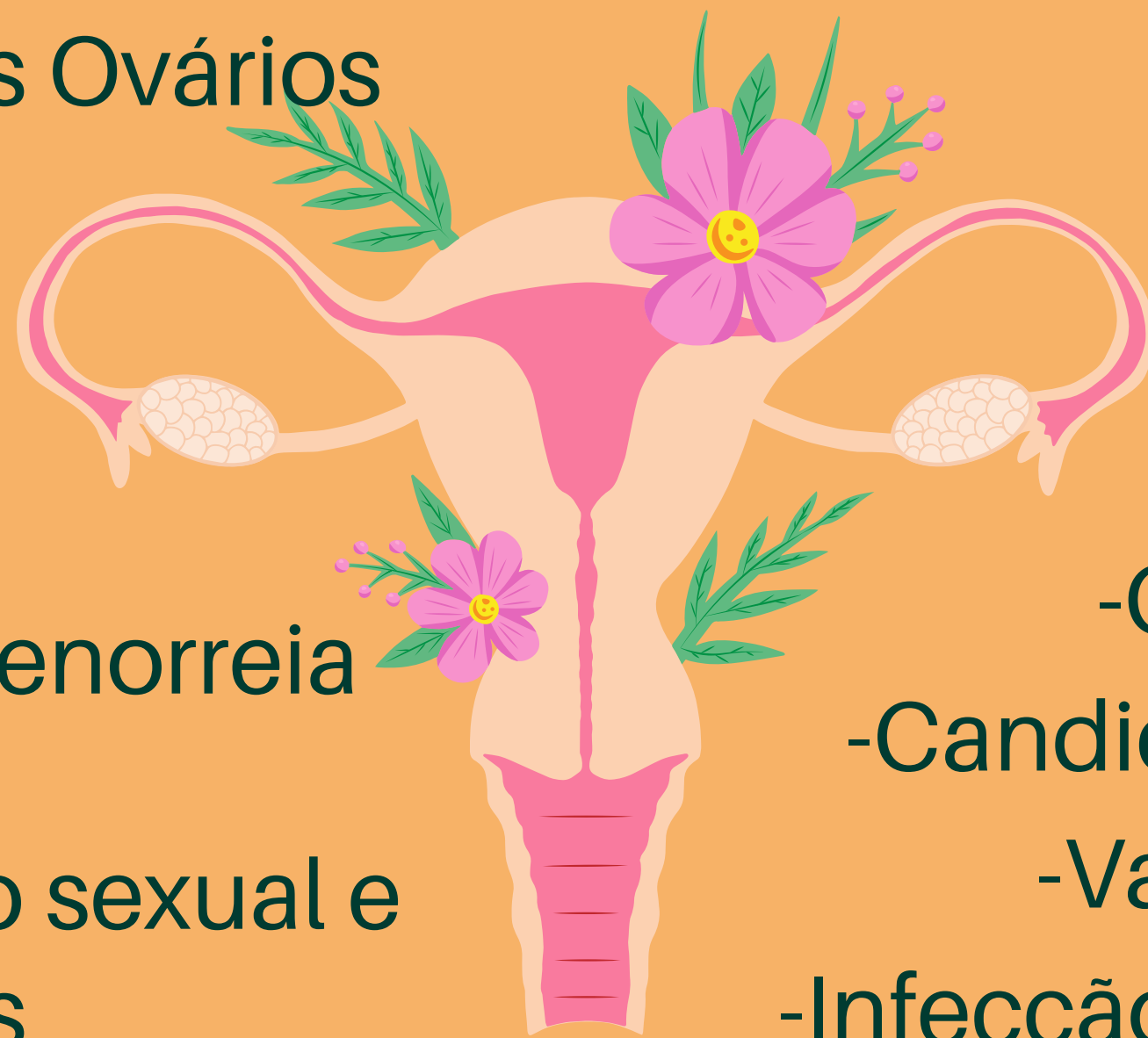


Introdução ao tema limpezas uterinas

- 🌿 Por onde começar?
- 🌿 Qual será a primeira técnica dessa jornada de cura?
- 🌿 Quando iniciar?
- 🌿 Duração dos ciclos.

O que pode ser tratado com os ciclos de limpeza

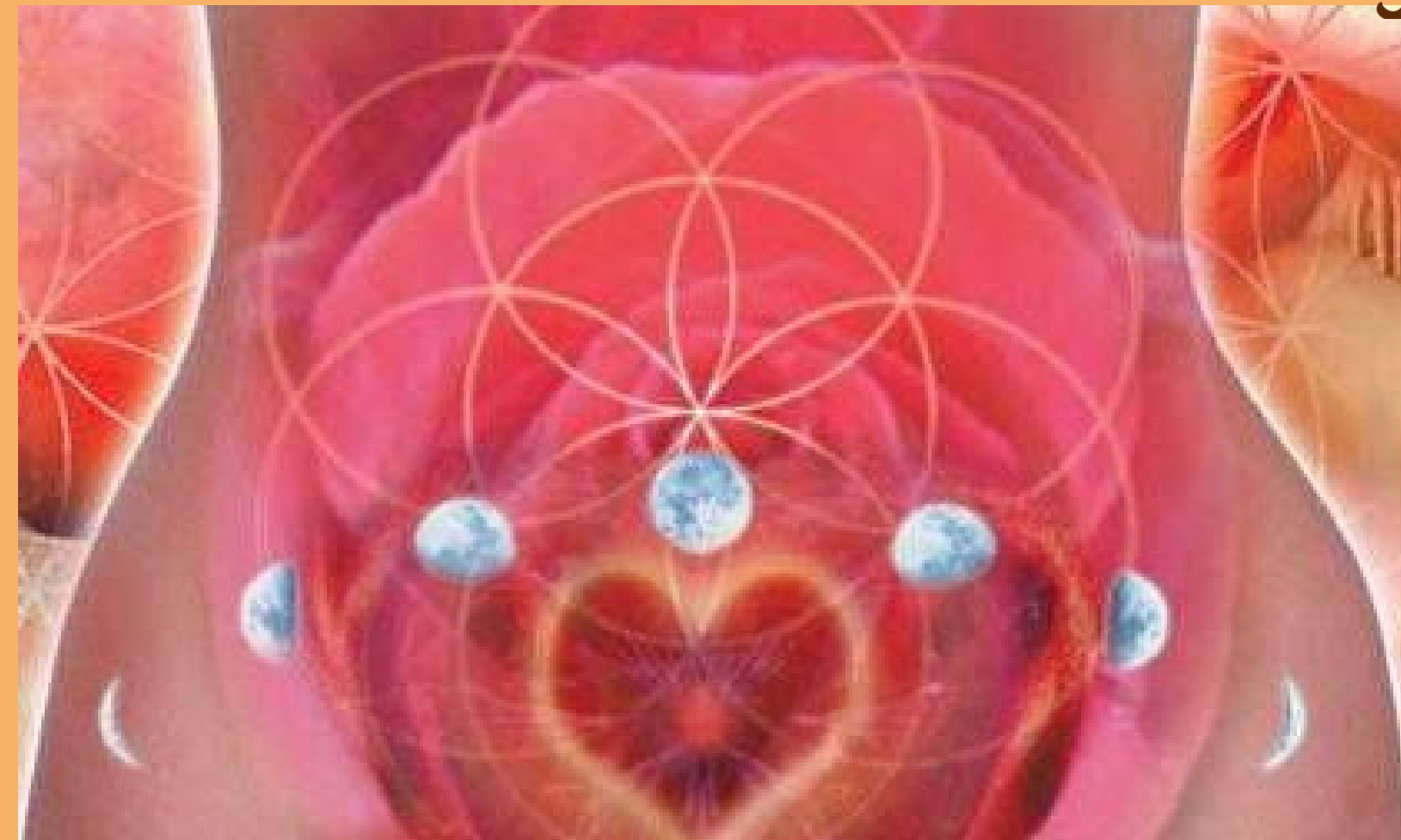
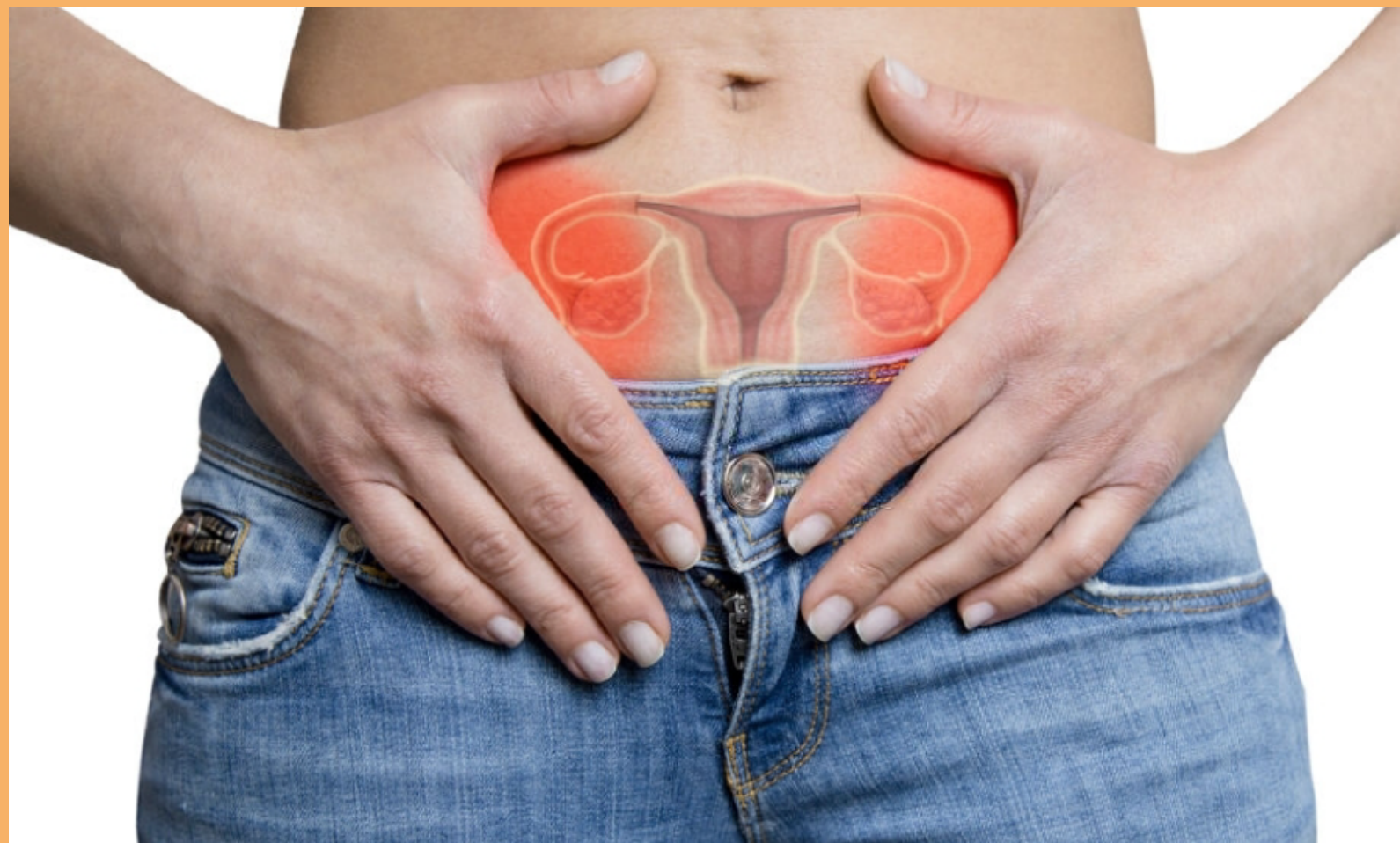
- SOP (Síndrome dos Ovários Policísticos)
- Vulvovaginite
- HPV
- Ciclos irregulares
- Amenorreia e dismenorreia
- Infertilidade
- Traumas por abuso sexual e perdas gestacionais



- Corrimento vaginal
- Candidíase Vulvovaginal
- Vaginose Bacteriana
- Infecção Urinária ou cistite
- Endometriose
- Mioma Uterino



Ciclos de limpeza em mulheres que não tem útero



Perda total do útero por histerectomia

Mulheres que nasceram em corpo masculino

O útero não é apenas um órgão físico, ele é um centro energético poderoso, que continua agindo e presente, mesmo quando retirado, ou quando a mulher nasce sem ele. Todos os processos de limpeza podem ser feitos por quem não tem o útero físico.

Como preparar um chá por Infusão?



Coloque a água para ferver e, assim que borbulhar, desligue o fogo, despeje a água fervente sobre a erva seca ou fresca, na proporção de 1 colher de sopa da erva seca ou 2 colheres de sopa da erva fresca para cada xícara (200 ml) de chá de água. Abafe e deixe descansar por 5 a 10 minutos, em seguida coar e beber ainda morno.

Como preparar um chá por Decocção?



Para chás feitos de caules, raízes ou cascas das plantas.

Coloque a água para ferver, acrescente o pedaço da planta na chaleira, deixe ferver por 5 a 10 minutos, até perceber que a planta soltou propriedades - a água muda de cor e fica aromática. Desligue o fogo, abafe por cerca de 10 minutos, beba morno.

Maceração



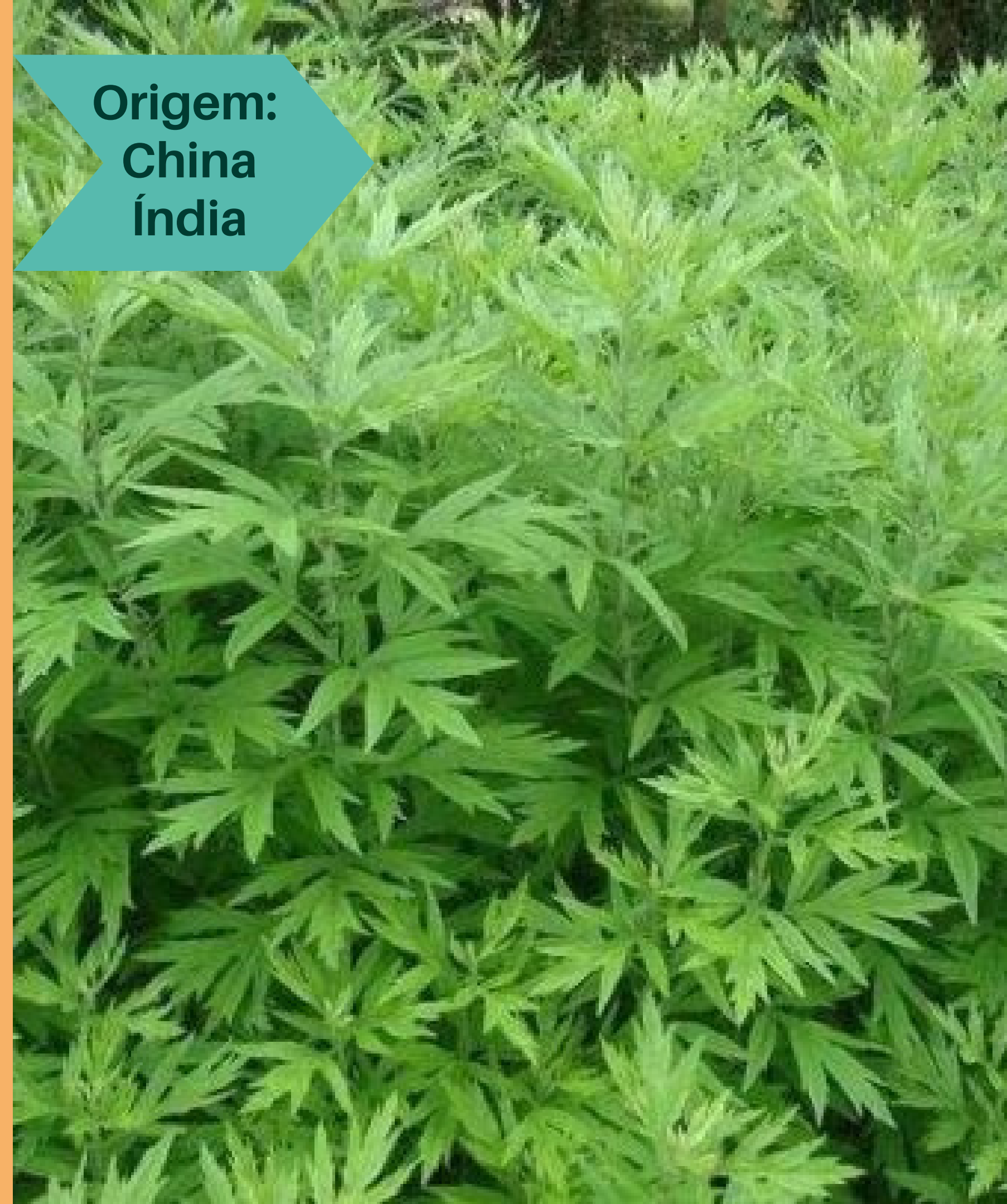
Usada para extrair das plantas, através de um líquido condutor, propriedades que trazem benefícios à pele e a saúde em geral. Muito comum também, por exemplo, é a maceração de ervas, que já são utilizadas comumente no dia a dia, em chás e outras receitas caseiras.

ARTEMÍSIA

(*Artemisia vulgaris* - L.)

- Desintoxica, limpa, purifica e tonifica fígado e intestinos;
- Deve ser a primeira limpeza da mulher - completo, de 28 dias;
- Regula o ciclo menstrual;
- É analgésica, anti-inflamatória, antisséptica e anti-hipertensiva;
- Auxilia contra fadiga, falta de apetite, irritação, sintomas de depressão, insônia, ansiedade - fatores que podem estar ligados à TPM;
- Erva dos sonhos lúcidos - regula o sono.

Origem:
China
Índia



BARBATIMÃO

(*Stryphnodendron barbatiman*)

- Nativa do cerrado brasileiro.
- Tem ação antisséptica, cicatrizante, anti-inflamatória, antibacteriana, antifúngica, tripanocida.
- Indicada principalmente em casos de feridas, infecções vaginais e verrugas genitais.

Indicações de uso:

Banhos de assento

Pomadas e sabonetes medicinais

**Origem:
Brasil**



Bolsa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*)

- Auxilia nos problemas de menstruação irregular (especialmente durante a puberdade e pré-menopausa),
- Sana hemorragia uterina, pois induz a contração do útero, é hemostática, tônica, vasoconstritor (flavonóides, tiramina) e anti-hemorrágica.
- Indicada para dismenorreia e estancar as hemorragias pós-parto

Origem:
Europa



CALÊNDULA (*Calendula officinalis* L.)

- Propriedades adstringente, antiabortiva, anti-inflamatória, antifúngica, calmante, cicatrizante, antialérgica, antiviral;
- Reguladora da menstruação, tonificante da pele e bactericida.;
- Ajuda no tratamento de acne, clarear manchas, aftas, gastrite, dermatite, dismenorréia, úlceras, psoríase, rachaduras nos seios, varizes, candidíase, vômito, alergias, assaduras, queimaduras de sol, feridas, cólica menstrual e inflamações.

Origem:
Europa



CAMOMILA (*Matricaria recutita*- L.)

- Ajuda a controlar a hiperatividade, acalmar, relaxar o estresse, auxilia no tratamento da ansiedade;
- Melhora a sensação de má digestão e enjoo;
- Alivia cólicas menstruais;
- Ajuda a desinfetar e cicatrizar feridas e inflamações; acalma e remove impurezas da pele.
- Em vaporizações e banhos de assento ajudam a tratar inflamações ginecológicas.

Origem:
Europa



DENTE DE LEÃO (*Taraxacum officinale* Weber)

Auxilia no tratamento contra cistos no ovários e contra a candidíase.;

Ajuda a prevenir infecções do trato urinário, bem como distúrbios da bexiga, problemas renais;

Trata miomas uterinos e inflamações nos órgãos reprodutivos;

Tem ação antioxidante, desintoxicante, anti-inflamatória, hepato-protetora e ligeiramente analgésica;

Indicada para casos de traumas emocionais e grandes perdas amorosas.

Origem
Europa
Asia



EQUINÁCIA

(*Echinacea purpurea* - L.)

- Trata gripes e resfriados, alivia a coriza e a tosse, principalmente por causa de sua propriedade anti-inflamatória e antialérgica;
- trata infecção urinária, candidíase, dor de dente e gengiva, artrite reumatoide e doenças virais ou bacterianas;
- usada para cicatrizar lesões e desinfetar abcessos, furúnculos, feridas superficiais, queimaduras e intoxicações por picadas de serpentes;
- Fortalece o sistema imunológico, por isso também ajuda a tratar HPV.

Origem:
América do
Norte



Uxi amarelo (*Endopleura uchi*)

- Auxiliar no tratamento de miomas;
- Ajudar no tratamento de cistos no ovário ou no útero;
- Auxiliar no combate a infecções urinárias;
- Promover a regulação do ciclo menstrual causada pela Síndrome dos Ovário Policísticos;
- Ajudar no tratamento endometriose.
- Diminuir cólicas menstruais (ação analgésica);
- Controlar o fluxo sanguíneo,
- Tratar a retenção de líquidos;

Origem:
Brasil/
Amazonia



Unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*)

- Possui flavonoides, substâncias com funções antioxidantes no organismo, ou seja, impedem a ação dos radicais-livres no organismo, prevenindo o envelhecimento celular e até mesmo mutações que poderiam levar a um câncer;
- contém alcalóides, compostos que aumentam a capacidade das células de atacar, capturar e eliminar organismos estranhos.
- Principais benefícios são como anti-inflamatório natural e imunestimulante.

Origem:
Peru



CAVALINHA

(*Equisetum arvense*)

- trata retenção de líquidos, devido às propriedades diuréticas;
- tem efeito anti-inflamatório, analgésico, anti-hipertensiva, adstringente, cicatrizante, anti-hemorragico, remineralizante, antirreumática, antioxidante, digestiva, antimicrobiana e antidiarreica;
- Auxilia no tratamento de pedra nos rins e infecções urinárias;
- estanca hemorragias em menstruações abundantes.
- Grande aliada nos tratamentos de miomas e endometriose.

América
Europa
Africa



João da costa (*Echites peltatus Vell*)

- Trata amenorreia, SOP, inflamações em geral, candidíase;
- Possui propriedades anti-inflamatórias e anti-ulcerogênicas, podendo ser usada como tratamento de artrite, cólicas, corrimentos, dores menstruais, orquite, inflamações do aparelho urogenital, inflamações dos ovários e trompas, reumatismo e úlcera crônica.
- Indicada para aumentar a fertilidade em mulheres.
- Alivia os problemas relacionados ao período da menopausa.

Origem:
Brasil



TANCHAGEM

(*Plantago major* - L)

- Promove desintoxicação e limpeza do útero, intestino, fígado e pulmão;
- É antimicrobiana, antibiótica e antibacteriano;
- Alivia infecções urinárias, perdas de urina durante o sono, azia, espasmos de estômago, diarreia e reduz a retenção de líquidos;
- Também pode ser usada na pele como cataplasma, para curar feridas, já que ajuda na cicatrização e coagulação do sangue, e para tratar furúnculos.

Origem:
Ásia



Agoniada (*Plumeria Lancifolia*)

- Estimula e regula o ciclo menstrual, pois é capaz de estimular a atividade das gônadas e, conseqüentemente, a produção de hormônios, com isso a erva atua regulando o ciclo menstrual;
- Alivia as dores e os desconfortos comuns da TPM, auxiliando o tratamento da amenorreia e dismenorreia, ajudando no tratamento de inflamações no útero e corrimentos vaginais.

Origem:
Brasil



Sálvia (*Sálvia Officinalis*)

Origem:
Mediterrâneo

- Trata problemas do ciclo menstrual (amenorréia – falta do ciclo) e cólicas menstruais, e menopausa (reduz fogachos e outros sintomas) devido à presença de flavonóides que ajudam a equilibrar o sistema hormonal;
- Ajuda em problemas com resfriado, peito pesado, bronquites, rinites;
- Tem efeitos anti-inflamatórios e contra a dor neuropática [induzida por quimioterapia].



Folha de amora-Amoreira (*Morus alba* L.)

- Indicado para alívio dos sintomas de cefaleia, irritação durante o período pré-menstrual e no alívio de sintomas vasomotores da menopausa, como ondas de calor, queixas de insônia relacionada a fogachos e a suores noturnos, com conseqüente fadiga, irritabilidade e desconforto físico, posterior.
- Rica em vitamina A, C, B, potássio e magnésio

Origem:
Ásia



Agnus Castus (*Vitex*)

Origem:
África

- Planta usada há milênios para tratar problemas de menstruação irregular; aliviar os sintomas de TPM como enxaqueca menstrual, cólicas e dores mamárias. Trata cistos ovarianos, fibromas uterinos, infertilidade feminina e endometriose; ajuda a normalizar o sistema reprodutivo feminino após o uso descontinuado de pílulas anticoncepcionais. Regula a produção de prolactina; é indicado também para amenizar os sintomas da menopausa. Melhora ainda sintomas de ansiedade, tensão nervosa e insônia.
- Possui efeitos estimulantes e normalizador das funções da glândula pituitária, especialmente a função progesterona, ação normalizadora e balanceadora (estrógeno-progesterona) e outros desequilíbrios hormonais.



Mil folhas

(*Achillea millefolium* L.)

Origem:
Europa

- É antiinflamatória, antiespasmódica, adstringente, antisséptico, analgésico, vasodilatador, hipotensor, diurético, ansiolítico. Indicada para cólicas menstruais, endometriose, emenagoga, hemostática, regula a menstruação;
- Auxilia com problemas digestivos, infecções urinárias, no sistema cardiovascular, respiratório, e sistema nervoso central.
- Junto com a baleeira tem efeito analgésico potente, similar ao do medicamento Atroveran.
- Tem ação analgésica, ansiolítica, antibiótica, anti-inflamatória, adstringente, anti-reumática, anti-séptica, antimicrobiana, anti-hemorragica, digestiva, diurética, estimulante e expectorante.



Erva Baleeira (*Cordia verbenácea*)

Origem:
Brasil

- Indicada para dores musculares, nevralgias, contusões, tendinites, reumatismos, artrite reumatoide, gota e problemas gastrointestinais.
- Em avaliação da atividade anti-inflamatória e das propriedades antialérgica das substâncias extraídas das folhas de *Cordia verbenácea* em animais, mostraram redução do edema e outros efeitos associados à inflamação.
- Pesquisas da Universidade Federal de Santa Catarina, Unifesp, PUC-Campinas e Universidade de Campinas, encontraram o princípio ativo alfa-humuleno na *Cordia verbenácea*, que é o mesmo de anti-inflamatórios e analgésicos produzidos pela indústria farmacêutica, como o diclofenaco.



Angélica (*Angelica sinensis*)

- A decocção da raiz dessa planta, que possui características adocicada, aromática, picante, é indicada popularmente para tratar cólicas menstruais, desconfortos pré-menstruais, Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP), regular o ciclo, também é emenagoga e pode aumentar o fluxo menstrual.
- É indicada para reduzir a pressão arterial, prevenção de infarto e trombose.
- Por atuar fortemente na limpeza dos ovários e trompas, melhorando o fluxo sanguíneo para os órgãos reprodutores, é uma das plantas mais indicadas para mulheres que estão tentando engravidar.

Origem:
China

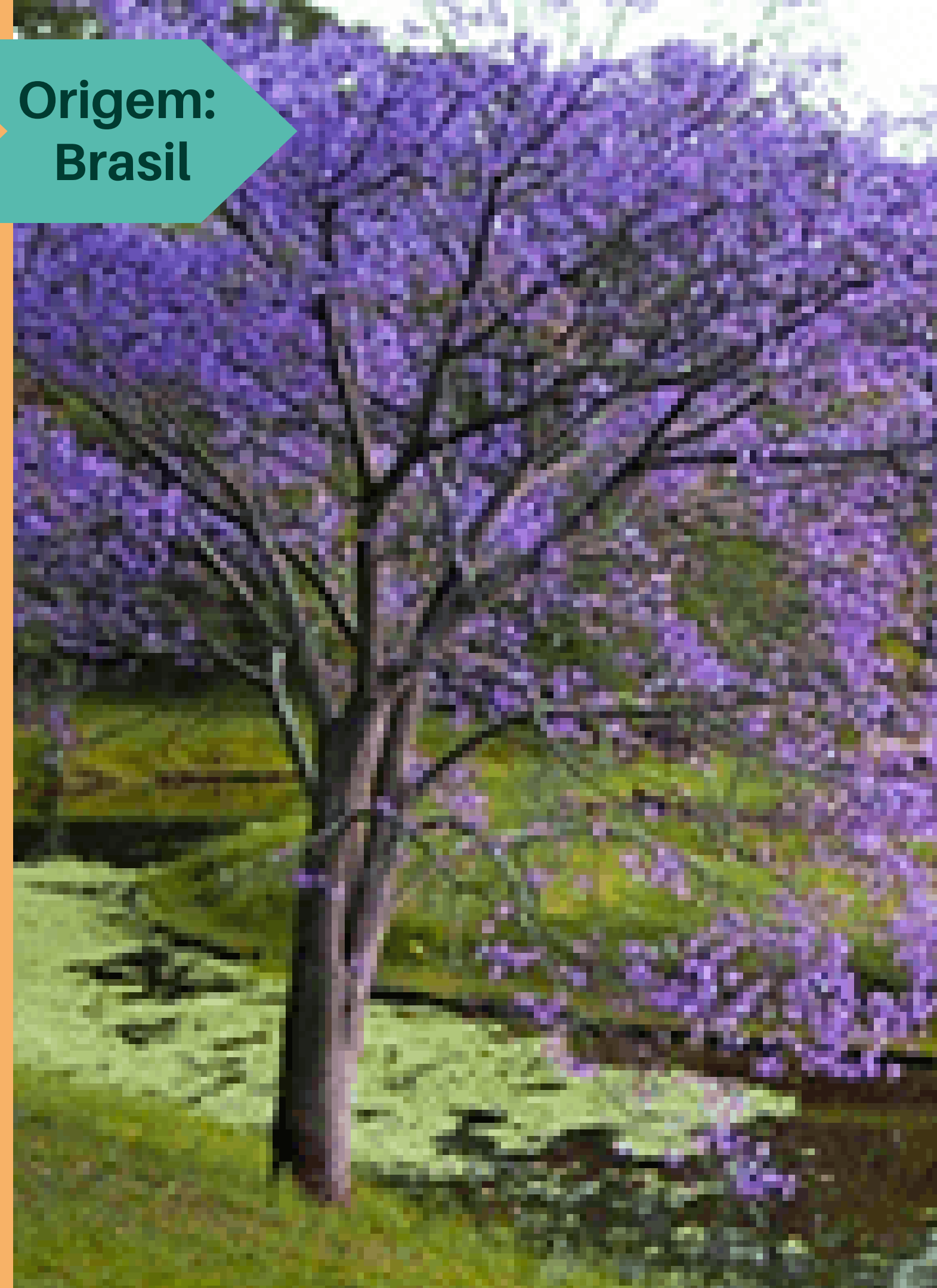


Ipê Roxo -

Handroanthus avellanae (Bignoniaceae)

Origem:
Brasil

- Trata inflamações, úlceras gástricas, infecções bacterianas e fúngicas.
- Estudo publicado na revista "Proceedings of the National Academy of Sciences" concluiu que a casca do ipê-roxo possui um componente capaz de eliminar um tipo de célula cancerígena, devido ao componente "beta-lapachone" que tem potencial para ser utilizado no tratamento de câncer de pulmão.
- Tem ação anti-inflamatória, analgésica, antiviral, antifúngica, antioxidante, antibiótica e antineoplásica, por isso, ajuda a fortalecer a imunidade. É calmante e relaxante, ajuda a aliviar sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Auxilia no tratamento da insônia e promove um sono mais profundo e calmo.



Babosa - Aloe vera (*Aloe barbadensis*)

Origem:
África

- Aloe, significa substância amarga e brilhante, e vera significa verdadeira;
- Tem propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, emolientes e antissépticas;
- Ajudar a limpar, suavizar, aliviar processos inflamatórios e facilitar a cicatrização de feridas e machucados.
- Trata lesões de pele secundárias a queimaduras térmicas, químicas ou físicas, dermatites, eczemas, psoríase e erisipela.
- Na GN é indicada para tratar candidíase e qualquer inflamação vaginal, usada como óvulo intravaginal.





Tuca Fontes 2024



clã das
onças