

POR ANA DAVID

Vaporização do Útero

• VIAGEM AO FEMININO EM NÓS •



semente
consciência feminina



POR ANA DAVID

Vaporização do Útero

• VIAGEM AO FEMININO EM NÓS •

Aviso Legal

Este ebook tem um caráter meramente informativo, não pretendendo substituir qualquer aconselhamento médico. Qualquer situação de doença deverá ser devidamente acompanhada por um profissional, tendo em consideração a condição e a história pessoal de cada mulher. A autora declina expressamente qualquer tipo de responsabilidade decorrente de quaisquer efeitos adversos resultantes do uso ou aplicação da informação contida neste ebook.


Cópia Interdita

O conteúdo deste ebook encontra-se protegido pelos direitos da autora. Não é permitida a cópia, reprodução, divulgação, venda, publicação ou qualquer outro uso de partes ou totalidade deste livro sem autorização escrita prévia da mesma.

2ª Edição - 17 de Fevereiro de 2023



Índice

- 04 Nota da Autora
 - 05 O Útero
 - 08 O Que é a Vaporização do Útero
 - 11 Como Fazer a Vaporização
 - 15 Algumas Ervas Usadas na Vaporização
 - 18 Algumas Sinergias de Ervas para Condições Específicas
 - 21 Quem Sou
 - 23 Contactos
- 



Nota da Autora

Este pequeno ebook pretende ser uma porta de entrada para práticas de auto-cuidado e de (re)descoberta de ti mesma, de resgate de memórias ancestrais ligadas às plantas e ao feminino sagrado, equilibrado, circular que trazem em si o potencial de maior conhecimento do teu corpo, das tuas emoções, das tuas feridas, dos teus ciclos.

A cura é uma porta que se abre por dentro e para isso é preciso fazer o mergulho, fazer o caminho de descida rumo ao submundo interior. A escuridão é fértil, muito tem para revelar e é sempre dela que nasce a luz.

Que o caminho seja gentil, mas profundo e transformador!

Útero

O útero é a morada da alma feminina e o centro feminino de poder. O nosso útero é como uma biblioteca, onde reside muita informação sobre nós, a nossa linhagem e ancestralidade e sobre a própria Terra. Nele guardamos todas as memórias, boas e más, individuais, familiares e do inconsciente coletivo. As energias do centro uterino influenciam tudo - a forma como a mulher sente, pensa, se vê a si própria e ao mundo e, por consequência, afeta as suas relações, trabalho, sonhos e objetivos e a sua vida diária.

É nele que ficam guardadas as energias dos parceiros e parceiras sexuais, as energias que absorvemos dos ambientes onde nos movimentamos e das pessoas com quem nos relacionamos, as informações que recebemos do útero da nossa avó materna e da nossa mãe durante a nossa gestação.





É também no útero que está o nosso maior poder, onde residem as nossas energias sexuais criativas, seja para criar uma nova vida, novos projetos, novas relações, para nos reinventarmos. Ele é a primeira casa onde os nossos planos, amores, sonhos são gestados. Muitas mulheres sentem-se desconectadas e desempoderadas porque desconhecem a importância e poder do seu útero, estando maioritariamente focadas no coração e no dar, sem estarem nutridas em si próprias, sem terem os seus ventres preenchidos de amor próprio e autoestima. Isto leva a relações de dependência, com pessoas indisponíveis, com mulheres focadas no dar porque querem receber.

Cuidar do útero é fundamental, pois ele é a nossa maior ferramenta. Se o útero dói está a pedir que olhemos para ele, que o reconheçamos e que cuidemos dele.

Limpar e purificar o útero é muito mais que um processo ginecológico de saúde, é um caminho e, acima de tudo, um ato de amor e compaixão para com o nosso ventre, esse canal que comunica diretamente com a Mãe Terra e que, quanto mais limpo e purificado estiver, maior será essa conexão e a capacidade de escutar a sabedoria da Terra.





Purificar o útero é **uma oportunidade de cura e aprofundamento**, de trazer à consciência velhas feridas do feminino para que possam ser curadas, de limpar os arquivos de informação e energia densa, de limpar as memórias de dor, culpa, punição, violações, traumas, rejeições, opressões, abusos, de elevar a vibração do nosso útero para que ele se torne um ninho pleno de vida e fertilidade para criar tudo o que necessitamos e trazer cura, amor e compaixão ao mundo.

Este cuidado com o útero tem por base o retorno à vida simples, ao carinhoso e à lentidão da vida. É um processo que exige paciência, abertura e disponibilidade, pois é natural que aflorem à superfície informações e energias densas que, até então, estavam guardadas no inconsciente. É importante não querer acelerar o processo, não querer resolver tudo rapidamente e é importante não nos julgarmos. **A purificação do útero é um ato de amor, de aceitação e tolerância, sem crítica, sem punição, sem controle de resultados.**

Uma das técnicas de limpeza e purificação uterina é a Vaporização.



O que é a *Vaporização do Útero?*

A vaporização é um grande mimo para o útero e para o corpo. É uma prática ancestral que consiste em expor a vagina ao vapor e à energia das ervas, como se fosse uma sauna para a vagina e para o útero. A mucosa vai absorver o vapor com as propriedades das ervas, entrando na corrente sanguínea, permitindo que comecem a atuar as suas propriedades medicinais e fitoenergéticas.



Esta prática tem efeitos ao nível do corpo físico, ajudando a regular os ciclos, a reduzir cólicas, dores, desconforto e inchaços, hidrata toda a mucosa vaginal, suavizando os tecidos da vagina e do útero, torna o sangue mais claro e fluído em caso de existência de sangue escuro e coágulos, ajuda a amenizar sintomas da menopausa como a secura vaginal trazendo mais lubrificação, pode auxiliar no aumento da libido e da fertilidade, pode facilitar o trabalho de parto, é um complemento no pós-parto bem como no tratamento da endometriose, miomas, quistos nos ovários, entre outras patologias. **E, acima de tudo, ela atua a nível energético**, ajudando a desintoxicar o útero e a vagina, a limpar energias densas presentes no útero resultantes de parceiros ou parceiras sexuais, abusos, abortos ou perdas gestacionais, traumas, emoções e pensamentos tóxicos, etc.





É importante ressaltar que a vaporização não é um banho de assento, uma vez que este consiste em submergir a região pélvica numa bacia com água medicinal, enquanto na vaporização, o corpo não toca a água, ficando a mulher de cócoras sobre uma bacia recebendo o vapor da água com a informação medicinal das plantas.

Pode ocorrer a libertação de um líquido esbranquiçado da vagina. Tal é indicador de que estão a ser limpas toxinas físicas e emocionais acumuladas.

Podem surgir também algumas cólicas ou desconforto físico ou emocional. Nesse caso, respira, deixa acontecer, permitido que nesse fluir a transformação ocorra.

Podes também sentir ativação da energia sexual. Algumas mulheres experienciam orgasmos ou grandes níveis de excitação sexual durante a vaporização do útero.





Como fazer a Vaporização do Útero?

01 O Recipiente

Sugiro que escolhas uma bacia de barro¹ ou esmalte que deve ser usada apenas para a vaporização e que deve estar limpa e ser bem guardada. Ela vai tornar-se um objeto de poder sagrado para estas práticas.

02 As Ervas

Escolhe as ervas indicadas para ti (1 c. sopa). Conecta-te com as plantas que escolheste, ativa-as mexendo-lhes com tuas mãos e agradece-lhes por terem vindo até ti e se terem doado para que possas fazer este ritual. Depois coloca-as na bacia e junta-lhes 1 litro de água a ferver. Tapa o recipiente e aguarda cerca de 5 minutos.

03 A Posição e o Banquinho de Apoio

Idealmente, a vaporização deve ser feita de cócoras, com a bacia entre as pernas, pois esta posição permite não só tonificar o soalho pélvico e as pernas, como coloca o nosso centro energético da raiz em alinhamento com a terra. Esta é uma postura ancestral de poder, que pode facilitar uma conexão maior ao nosso lado feminino mais selvagem.

Esta posição permite-nos também entrar em contacto com emoções não expressadas como raiva acumulada, ciúme, inveja, cólera, permitindo assim que possam ser reconhecidas e transmutadas.

¹ Recomendo os Curandeiros Florais, da Mallika Arts, potinhos de cerâmica especialmente desenhados com todo o amor para a vaporização.

Contudo, se esta for uma posição muito desconfortável, podes optar por ficar de joelhos ou adaptar uma cadeira para ficares sentada. Hoje em dia existem também os banquinhos de vaporização² (yoni steam seats), que são muito cómodos e nos permitem fazer a vaporização sentadas.

04 Saia Comprida, Manta e Meias

É importante que estejas sem roupa interior e que uses uma saia comprida ou algo que te tape da cintura até aos pés para fazer efeito de sauna e que tenhas a parte de cima do corpo bem protegida e aquecida, com uma manta, por exemplo. Os pés e tornozelos também devem estar quentes, pelo que podes calçar meias quentinhas.

05 Presença e Intenção

Esta é uma prática sagrada, é um momento de recolhimento, de ir para dentro, pelo que é importante que estejas num local limpo, tranquilo e agradável, apenas com a luz de uma vela ou mesmo na escuridão. Podes usar algum incenso ou colocar música suave, se assim entenderes. Certifica-te que não serás incomodada e desliga os telefones. Este é um momento de silêncio e conexão contigo mesma.

Podes colocar uma intenção para a tua vaporização em relação ao que queres limpar, desbloquear ou conhecer.

Atenção, antes de iniciares a prática confirma se a água não está demasiado quente, a ponto de queimar a vagina.

A tua yoni é muito sensível!

² Aconselho os banquinhos de vaporização da Magic Medicine Woods, peças feitas a partir de árvores caídas e de podas, madeira ritualizada e com todo o respeito pela natureza.

Não existe qualquer tipo de acordo comercial entre a Semente e as marcas promovidas. Recomendo estes trabalhos porque confio neles e na qualidade energética que é colocada em cada peça.





06 A Prática

Deixa o vapor subir até à tua vagina. Podes fazer movimentos de contração com a vagina, como se ela estivesse a sugar o vapor. Tenta manter uma postura de meditação, com a mente tranquila, atenta ao que vai surgindo durante a vaporização, que durará cerca de 20 minutos (ou até a água esfriar).

Podes fazer orações, cantar para o teu útero e vagina, mantendo abertura para escutar a tua sabedoria interior.

A vaporização pode desencadear processos emocionais fortes, acordar memórias profundas, trazer sonhos vívidos e insights. Assim, aconselho que a faças antes de ires dormir.



Contra Indicações

A vaporização não deve ser feita se:

Estiveres menstruada

Estiveres grávida

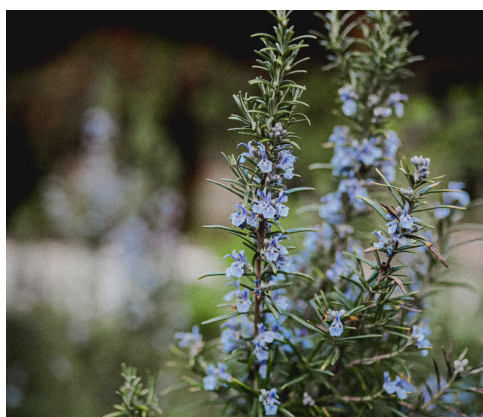
Tiveres alguma infeção vaginal (como candidíase)
ou feridas abertas

Se usares DIU

Algumas ervas utilizadas na *Vaporização do Útero*

Podem ser usadas ervas secas ou frescas, sendo que se a erva for fresca, a quantidade a usar deverá ser o dobro da quantidade de erva seca. **Podes usar uma erva ou a combinação de várias, no máximo de 3.**

Para começar, sugiro que uses apenas uma erva, de preferência, a Camomila.



◆ Alecrim

(*rosmarinus officinalis*)

É um estimulante circulatório, tonifica a região vaginal, facilita a fertilidade, tem propriedades antiespasmódicas e antidepressivas.

Limpa padrões de depressão e melancolia, trazendo alegria e felicidade.



◆ Artemísia

(*artemisia vulgaris*)

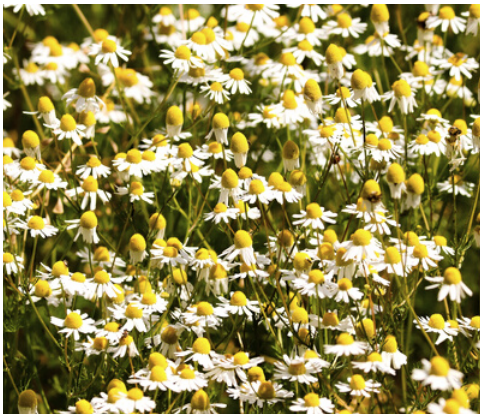
Também chamada a erva da mulher, a artemísia regula o fluxo menstrual, elimina toxinas. É um forte purificador energético, limpa energias densas e toxinas emocionais e mentais guardadas no útero.



◆ Calêndula

(calendula officinalis)

Tem propriedades de limpeza e cicatrização. É anti-inflamatória e fungicida. Ajuda a desbloquear as energias criativas, a limpar padrões de pensamento negativos e oscilações de humor.



◆ Camomila

(matricaria chamomilla)

Possui propriedades anti-inflamatórias, antissépticas, calmantes e analgésicas. É uma erva muito feminina e considerada excelente para o útero. Ajuda a libertar mágoas e raiva, a ter esperança, a saber perdoar, elimina o medo e a falta de fé.



◆ Lavanda

(lavandula angustifolia)

É relaxante para o corpo e mente. É antisséptica e antiespasmódica. Trabalha traumas relacionados com a infância, lembrando-nos da nossa pureza e inocência.



◆ Malva Branca

(*althea officinalis*)

Lubrifica a vagina, tem propriedades tônicas e afrodisíacas. Aumenta a nossa vibração energética para níveis superiores.



◆ Orégãos

(*origanum vulgare*)

É usado para trazer a menstruação, aumenta o fluxo pouco abundante e previne infecções. Trabalha a energia criativa e ajuda a reconectar com a nossa essência espiritual.



◆ Rosas

Trazem amor, gentileza e ajudam em processos inflamatórios. É um tranquilizante para o útero.



◆ Sálvia

(*salvia officinalis*)

Traz equilíbrio hormonal, nomeadamente em casos de amenorreia (ausência de menstruação) e estimula os músculos uterinos. Fortalece a conexão espiritual.



Algumas sinergias de ervas para condições específicas:

- **Para o trabalho de parto** : sálvia e camomila.
- **Para o pós-parto (apenas após o final do sangramento)** : camomila, calêndula, alecrim e orégão.
- **Pós-aborto (apenas após o final do sangramento)** : orégão, artemísia, lavanda e calêndula.

Nas três situações supracitadas, recomendo que a vaporização seja feita com o acompanhamento e orientação de uma doula experiente, pois o processo encerra outras especificidades.

- **Para aumentar a libido e a fertilidade** – artemísia, pétalas de rosa vermelha, hibisco, malva branca e camomila. O ideal será fazer uma vaporização todos os meses na fase pré-ovulatória ou ovulatória.
- **Para trazer a menstruação** – orégão, framboeseiro, sálvia e calêndula. Recomendo realizar uma vaporização todos os meses na fase pré-menstrual, até regularização dos sintomas.
- **Para cólicas menstruais** – artemísia, camomila, calêndula e lavanda. Recomendo realizar uma vaporização todos os meses durante a fase pré-menstrual, até regularização dos sintomas.





- **Para TPM (Tensão Pré-menstrual)** – artemísia, alecrim, lavanda, camomila e pétalas de rosa branca. Recomendo realizar esta vaporização todos os meses durante a fase pré-menstrual, até regularização dos sintomas.
- **Para amenizar sintomas de pré e pós-menopausa** – sálvia, alecrim, malva branca, camomila e framboeseiro. Recomendo fazer esta vaporização na Lua Nova, durante, pelo menos, 3 meses consecutivos.
- **Para limpeza energética do útero** – artemísia, arruda, alecrim, alfazema, camomila. Recomendo fazer esta limpeza do útero duas vezes por ano.





Este é um caminho de descida, mas de beleza, de reverência pelas plantas e de honrar o corpo e os ciclos femininos e da Terra. Quando os honras e cuidas, honras-te e cuidas-te a ti mesma!



semente
consciência feminina



Quem Sou

Sou a Ana!

Mulher, eterna aprendiz e peregrina dos misteriosos caminhos da vida.

Ajudando mulheres a realinharem-se com uma vida mais autêntica, auxiliando-as no caminho de retorno a si, no despertar para um feminino consciente, na reconexão com a Terra e com os seus ciclos naturais através de **práticas ancestrais rituais femininas de autocuidado e nutrição**, essencialmente ligadas ao **ciclo menstrual**, à **ginecologia natural**, à **medicina feminina** e a **práticas energéticas**, proporcionando **um espaço que é colo**, onde podem sentir-se amparadas, escutadas e inspiradas para esse reencontro transformador consigo mesmas.



Sou formada em Psicologia, mas sempre a senti como manifestamente insuficiente para conhecer, entender e ajudar alguém como um todo, enquanto ser físico, emocional, mental e espiritual.

Ao longo de mais de uma década fui recebendo vários ensinamentos, desde o Reiki (3º Grau), Essências Vibracionais (Sistemas Bach e PHI), Leitura da Aura, Libertação de Cordas, pelos quais sou verdadeiramente apaixonada.

E porque o meu trabalho vai refletindo a minha jornada interior, os últimos anos foram dedicados ao estudo e prática dos Saberes Ancestrais Femininos, Ginecologia Natural, Círculos Femininos, Bênção e Cura do Útero (tendo sido iniciada como Moon Mother – Nível 3 – por Miranda Gray), Medicina Menstrual e Fertilidade Consciente, Herbalismo, Cristaloterapia, Biocosmética, Aromaterapia.





semente

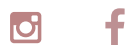
Conta-me a tua experiência

*Escreve-me para semente.feminina@gmail.com
para partilhares como foi a tua experiência
de vaporização ou colocares alguma
dúvida que te possa surgir.*

Fica a par das novidades

Terapias individuais, Workshops, Círculos,
Meditações e Recursos Digitais

www.sementefeminina.pt



Criação e Composição de Textos
Ana David

Design e Paginação
E-Quartz Digital