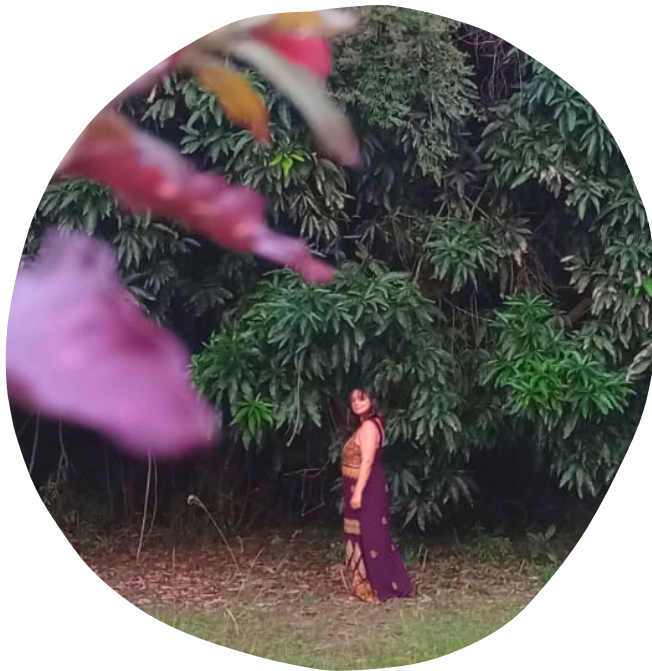


EBOOK

MEDICINA NATURAL PARA MULHERES

LUANA BRANCO



SOBRE MIM

Olá, eu sou a Luana, mulher, mãe,
aquariana e sonhadora.

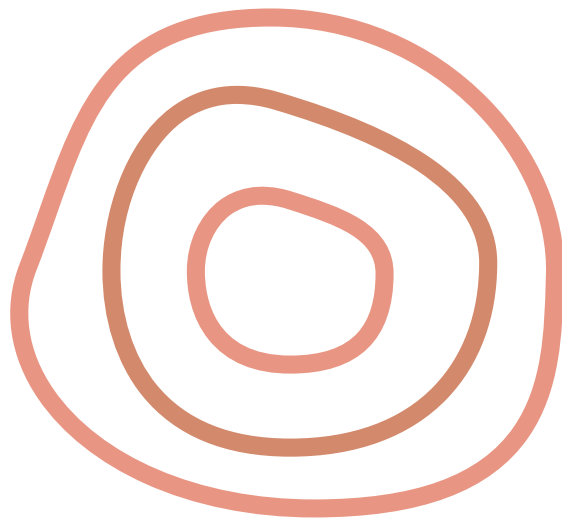
Já fui publicitária e também socióloga,
agora sou, professora de yoga,
massoterapeuta, reikiana e
fitoterapeuta.



luana__branco



sumário



04

A MULHER E A LUA

Ciclos da mulher e a simbologia com as fases da lua.

11

AS PLANTAS QUE CURAM

Plantas medicinais e a sua utilização para o período menstrual, gestacional e na menopausa.

17

EU SOU

Técnicas de auto aplicação de Reiki para harmonização do útero.

23

YOGA É VIDA

Posturas corporais para amenizar dores e trazer relaxamento.

27

Referências



A MULHER E A LUA



O ciclo da mulher e o ciclo lunar estão profundamente interligados, e o corpo da mulher reflete as fases da Lua. Podendo estar em sincronicidade com o calendário do corpo feminino.

Muitas mulheres interagem com o ciclo lunar num desses modos: sua menstruação coincide com a Lua quando ela está na fase cheia ou escura.

O ciclo da mulher pode não ser exatamente o mesmo da Lua, mas ele pode aumentar ou diminuir, de modo que a menstruação ocorra por volta da Lua escura de cada mês.

A MULHER E A LUA



Na mitologia e nas lendas, as energias sentidas pela mulher durante o mês, em seu ciclo menstrual, eram vistas como um ritmo de quatro fases, que refletiam as fases da Lua.

No ciclo menstrual, a Donzela e a Lua crescente representam a fase que vai desde o fim do sangramento até a ovulação. As energias dessa fase são parecidas com as de uma jovem donzela solteira: geradoras, dinâmicas e inspiradoras.

A MULHER E A LUA

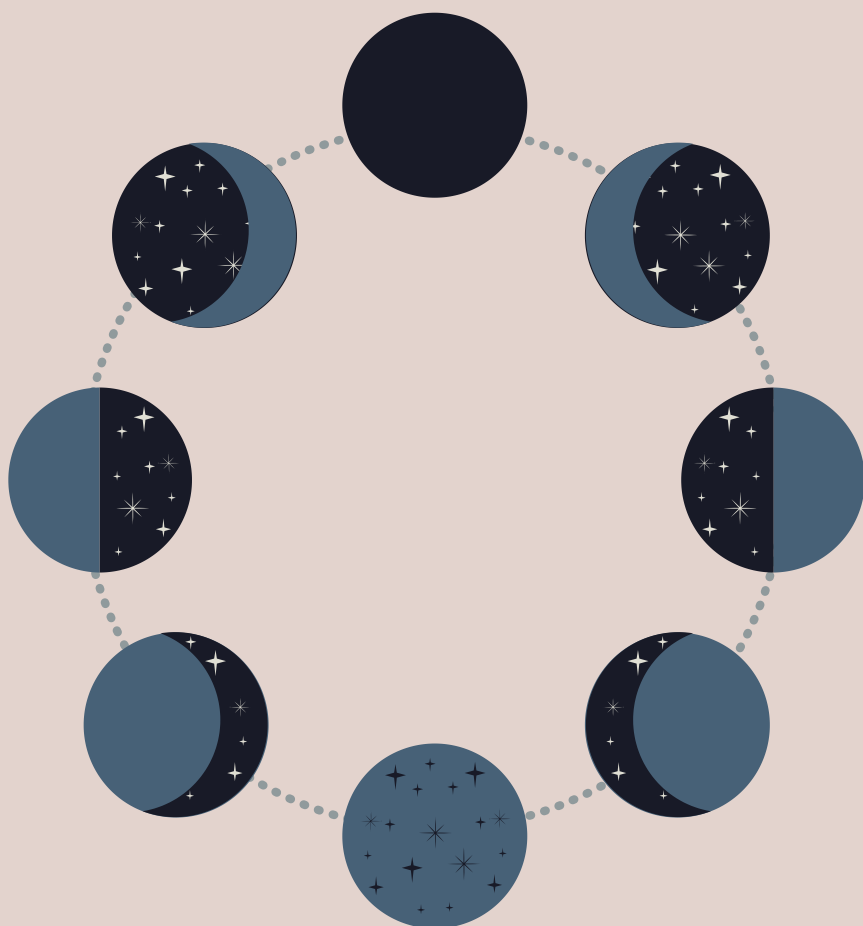


A Mãe e a Lua cheia representam o período após a ovulação. As energias da maternidade e a fase da Mãe também são similares e contém a habilidade de nutrir, sustentar e empoderar. As energias criativas interiores da Mãe surgem para criar nova vida.

A Lua escura e a sombria Bruxa Anciã representam a fase da menstruação. A Bruxa Anciã reflete o retraimento das energias físicas do mundo exterior e a introversão para o mundo interior do espírito.

Na fase menstrual da Bruxa Anciã, as energias criativas interiores são gestação na mente, para produzir nova vida.

ANOTE AQUI COMO
ESTÁ SEU CICLO



ESCREVA SEUS SONHOS E COMO

ESTÁ SE SENTINDO HOJE

ESCREVA SEUS SONHOS E COMO

ESTÁ SE SENTINDO HOJE

ESCREVA SEUS SONHOS E COMO

ESTÁ SE SENTINDO HOJE