

Le Erbe Yoga

per la salute femminile

Cicli ormonali che influenzano le funzioni nervose e metaboliche. Parti del corpo molto diverse tra loro, tutte coinvolte nella creazione di cicli diversi per la nostra vita, ognuno con le sue caratteristiche peculiari. Organi, ghiandole e mucose ricchi di terminazioni nervose, che rispondono alle più piccole variazioni ormonali e subiscono l'influenza di stati d'animo, cibi, esperienze e agenti esterni con cui entrano in contatto: il corpo femminile è complesso e articolato e curarne ogni parte è sempre stato, in tutte le culture antiche, una priorità.

Questi prodotti pensano all'equilibrio nervoso, ormonale e organico della donna, attraverso erbe per infusione, un olio da massaggio e una pratica di purificazione e idratazione della vagina e dell'utero.

erbe da infusione, per il relax pelvico e la salute nervosa e ormonale

lavanda. salvia. maggiorana. equisetolo. fico

70gr, 9€

Queste erbe nutrono pelvi, sistema ormonale e sistema nervoso con un mix di proprietà molto ampio: la lavanda riequilibra il sistema nervoso e rilassa la muscolatura profonda dell'utero; la maggiorana distende i visceri e i muscoli di bacino e schiena; il fico è un ottimo integratore di vitamine, minerali e zuccheri, per sostenere il corpo durante le mestruazioni e l'ovulazione; la salvia regola l'equilibrio ormonale, soprattutto dalla pre menopausa in poi; l'equiseto è un altro integratore, di silicati e calcio, adatto a tutte le fasi della vita soprattutto dalla pre menopausa in poi.

Per preparare un infuso, versa il contenuto della confezione in un contenitore dove puoi mescolare le erbe ogni volta, prima dell'uso. Metti un cucchiaino scarso di erbe nella tazza e versaci sopra acqua bollente. Copri la tazza e lascia infusione per 30 minuti, poi filtra e bevi. Questo tempo di infusione ti garantisce che le proprietà delle erbe siano passate nell'acqua e che l'infusione abbia un sapore consistente.

Nelle indicazioni ayurvediche, si suggerisce di lasciare le erbe in infusione anche 6-8 ore.

Puoi preparare anche più tazze di erbe e conservare quello che non bevi subito in frigorifero, in un contenitore con il tappo, per 48 ore. Puoi riscaldare l'infusione quando sei pronta a berla.

A seconda delle esigenze, puoi bere l'infuso:

- nella quantità di una tazza al giorno, per una ventina di giorni, se stai facendo un lavoro personale sulla tua femminilità e vuoi che l'infuso ti aiuti a sviluppare una relazione migliore col tuo corpo
- nella quantità di una tazza al giorno per due/tre mesi, se stai attraversando la pre menopausa o gli assestamenti iniziali della menopausa
- nella quantità di due/tre tazze al giorno, se hai dolori o sbalzi emotivi pre mestruali o mestruali o nella fase ovulatoria

- nella quantità di una/due tazze al giorno, per accompagnare il corpo nell'ovulazione e durante le mestruazioni, se vuoi darti un sostegno psicofisico nei momenti di maggiore lavoro del tuo apparato riproduttore.

olio per il massaggio pelvico e vaginale

olio evo. lavanda. melissa. basilico

100ml, 13€

Nell'ayurveda ha il nome di *yoni sbantalam*, la pratica che pacifica la vagina.

Nella prospettiva ayurvedica di cura del corpo, ogni parte va massaggiata, per aumentarne l'idratazione, l'ossigenazione, la circolazione e la propriocezione.

Non ci sono parti trascurabili, certamente non lo sono le nostre parti intime, ricche di migliaia di terminazioni nervose, esposte a tutti i cicli della vita e del mese, che possono portare sensibilità, secchezza, dolori o maggiore esposizione a funghi e batteri. La zona pelvica, poi, è fondamentale per una percezione completa del nostro corpo, del nostro piacere e soddisfazione.

L'olio evo idrata pelle e mucose. La lavanda rilassa muscoli e terminazioni nervose. La melissa disinfetta e il basilico rinfresca.

Questo olio può essere massaggiato ogni giorno, dopo una detersione delicata, attorno all'ano, nella zona vaginale e sugli inguini, per la sua funzione anti batterica e anti fungina, per idratare e stimolare la circolazione, combattendo secchezza e iper sensibilità.

Può anche essere usato come lubrificante, durante i rapporti e massaggiato per lenire infezioni, infiammazioni e irritazioni, anche quelle degli inguini, dopo la depilazione.

erbe per bagno di vapore e idroterapia pelvica

artemisia assenzio. lavanda. melissa

50gr, 9€

Questo mix di erbe rilassa il pavimento pelvico e aiuta la circolazione sanguigna e la vitalità nella pelvi. La melissa è un delicato antimicotico: ti sarà utile se hai infiammazioni e infezioni in corso. L'artemisia assenzio rilassa la muscolatura pelvica, è un anti batterico e stimola la circolazione. La lavanda rilassa le migliaia di terminazioni nervose della pelvi e ha un delicato effetto rinfrescante.

L'effetto dei vapori pelvici è sia fisico (rilassante e sfiammante), sia energetico, perché la pelvi è strettamente legata all'elaborazione fisica del trauma e dello stress. Questo mix di erbe può essere impiegato per i dolori mestruali e le tensioni pelviche croniche, per distendere le tensioni sacrali, per sciogliere le contratture lasciate nel bacino da traumi emotivi, per lo shock e l'ansia, che inducono nel corpo tensioni antigravitarie.

Per preparare un bagno di vapore ci sono due modi:

- per un infuso più potente: riscalda due litri d'acqua, aggiungi due cucchiaini di erbe ben mescolate e lascia in infusione per almeno 30 min. Poi filtra, riscalda (se necessario) e versa l'infuso nel bidet, aggiungendovi acqua calda e un cucchiaino scarso di erbe. Resta seduta ad assorbire i vapori delle erbe, con una coperta o un asciugamano sulle gambe finché l'acqua non si raffredda.
- per un infuso più leggero e veloce, metti a bollire un paio di litri d'acqua, poi versa l'acqua bollente nel bidet e aggiungi due cucchiaini colmi di erbe ben mescolate. Resta seduta ad assorbire i vapori delle erbe, con una coperta o un asciugamano sulle gambe finché l'acqua non si raffredda.

Se stai lavorando sul recupero di una percezione sana della tua pelvi o sull'elaborazione di un trauma memorizzato lì, puoi ripetere i vapori una o due volte a settimana, per tre settimane. Nel caso di mestruazioni o ovulazioni, dolorose, ripeti il bagno di vapore una volta al giorno o anche di più, finché serve, come un anti dolorifico naturale e nutriente. Stai curando funghi, batteri, infiammazioni o irritazioni, impegnati in una cura di un bagno di vapore al giorno, finché i sintomi migliorano.

Puoi usare questo mix di erbe anche per degli sciacqui curativi (idratanti, rinfrescanti, anti infiammatori e disinfettanti: riscalda un litro d'acqua, aggiungici un cucchiaino di erbe ben mescolate e lascia in infusione per almeno 30min. Poi filtra e riscalda, se necessario, prima di farti un bidet con l'infuso. Puoi preparare anche più litri di infuso e usarlo alla bisogna, conservandolo in frigorifero per 2/3 gg.