



Manual de Ervas  
para os  
Ciclos Femininos



Senhora Verde

Apoio (versão digital):  Matricaria

# Introdução



Para compreendermos o trabalho de Ervas e Raízes, temos que primeiro observar a nossa própria natureza.

O corpo feminino é convidado desde bem cedo a produzir mais sangue sempre, para nutrição e funcionamento do útero. Vem daí, a nossa maior vulnerabilidade. A deficiência de sangue, que traz desde a TPM até a infertilidade.

De natureza “Yin” que somos, aspecto Terra, necessitamos sempre de atenção nesse princípio de nutrição, geração e circulação do nosso sangue. Elemento primordial na harmonia de nossos ciclos.

Aqui no Manual, vamos encontrar saberes que nos ajudará a compreender e viver melhor cada ciclo de nossa natureza.

Fortalecer o elemento Terra, a consciência, o amor próprio e a presença, é princípio para a saúde de nossos ventres.

Salve nossa Força!



## Padrões mais comuns, sintomas e tratamento:

☪ **TPM** - Cólicas; dor de cabeça lateral; coágulos; irritabilidade; aversão à luz; tontura:



Tansagem + casca de limão + manjeriço

**Como?**

Chá fervido por 2 minutos

**Que mais?**

Banho com hortelã, camomila, dente-de-leão e arruda.

**Ação:**

Nutre o sangue, diminui o calor na cabeça, relaxa o útero.

☪ **TPM** - Cansaço; dor de cabeça frontal; peso nas pernas; melancolia; cólicas;

Casca de tangerina + casca de limão + anis-estrelado

**Como?**

Chá fervido por 2 minutos, com as cascas secas (5cm de cada).

**Que mais?**

Banho com cravo, canela e artemísia.

**Ação:**

Nutre o sangue, diminui o calor na cabeça, relaxa o útero.





**Ciclo Irregular** - Ausência de menstruação; vai e volta; fraqueza, baixa da imunidade; frio interno;



Artemísia + Cravo + Canela+ Alfavaca

**Como?**

Chá fervido por 2 minutos

**Que mais?**

Banho com mentrasto, alecrim e gerânio.

**Menopausa** - Calor intenso; Sono frágil; Regras irregulares; irritabilidade; cansaço;

Folha de amora + Tansagem + anis-estrelado

**Como?**

Chá fervido por 2 minutos.

**Que mais?**

Banho de manjeriçõ e gerânio.

**Ação:**

Harmoniza desconfortos, fruto do esgotamento do yin-terra na mulher.



# Gestação, parto, pós-parto e amamentação:

## ☺ Gestação -

Erva-doce; cidreira; camomila;  
calêndula; hortelã; manjeriço;

### Como?

Chás ou na comida.

### Que mais?

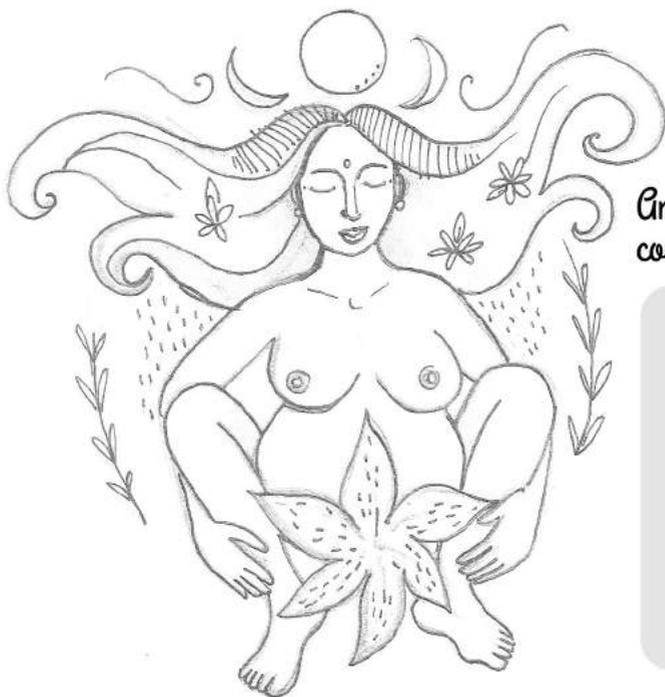
Banho com canela e cravo no final da gestação;

Artemísia mais alfazema durante a gestação;

Escalda pés com um pouco de gengibre mais aniz-estrelado quando bater o cansaço.

### Ação:

Ajuda sempre harmonizando, fortalecendo, nutrindo e ancorando a mulher.



Anote aqui suas percepções  
com as ervas:

A rectangular area with a light gray background, intended for the user to write their observations and perceptions related to the herbs mentioned in the text.



## Parto - Para três fases fundamentais do parto:

**Início:** Banho, escalda pés e/ou compressas relaxantes:  
Lavanda; camomila; calêndula; manjeriço;

**Meio/ativo:** Banho, escalda pés e/ou compressas de  
Sálvia + Alecrim + Canela;

**Final/expulsivo:** Banho, escalda pés e/ou compressas  
de artemísia e cravo;

### Que mais?

Banho e escalda pés com Jagube e mentrasto (caule do Jagube), se o parto por um momento “parar”, se for a hora, ele ajuda, se não, ele descansa esta mulher;

Anote aqui suas percepções  
com as ervas:



## Padrões mais comuns, sintomas e tratamentos:

**Pós-parto** - Erva-doce; Hibisco; Anis-estrelado;

**Como?**

Chá fervido por 10 minutos

**Que mais?**

Cravo + Gergelim preto para escalda-pés; Sálvia e alecrim no banho, para tonificar a caminhada.

**Ação:**

Aumenta o elemento terra e seu aspecto nutridor. Ancora e acalma a mulher.

**Amamentação** - Confiança na abundância; nudez, escuro e silêncio, atenção e presença.

**O que?**

Banhos e Escalda-pés

**Como?**

Sálvia, alecrim e hibisco

**Que mais?**

Chá de erva-cidreira + aniz estrelado

**Para que?**

Para ajudar em qualquer dificuldade desta etapa Mãe-Bebê.



## Como faz tudo isso?



 **Para os chás**, utilize um punhado como referência para uma porção. Um punhado para uma xícara de chá. Evite o açúcar, se sentir muita necessidade do sabor doce, acrescente raspas de rapadura. Se a erva estiver fresca, use dois punhados e em infusão (água fervente por cima e abafa!), se estiver seca, use um punhado e desligue de 1 a 2 minutos após o início da fervura;

 **Para banhos e escalda pés**, se as flores, rosas ou ervas estiverem frescas, também use-as em infusão. O que estiver seco, for raiz e-ou semente, for mais denso e duro (cravo, aniz, angélica) pode ser fervido por 4 minutos. A porção é proporcional para a quantidade de água que cubra todo os seus pés (mais ou menos 3 litros). Pode-se usar 2 punhados de cada elemento. É muito importante que não haja corrente do vento no local e você esteja com nuca e costas cobertas;

# Observações

- ☺ São experimentos, vá observando como tudo se movimenta, inclusive sonhos.
- ☺ O conteúdo do chá, pode ser refervido por até duas vezes.
- ☺ Os banhos são após o banho comum e não deve ser enxuto.
- ☺ **DÊ PREFERÊNCIA** aos cozidos, o calor é muito importante para o estômago e baço transformarem os alimentos em energia e sangue.
- ☺ Lembre-se sempre dos verdes escuros, algas, gengibre nas saladas cruas, evitar gelados e congelados e se não conseguir, casca de mexerica e cravo para esquentar.
- ☺ Se toque, se escute, respira quando vier o sangue, o medo, a dor, o neném.

Quer trocar ideias?  
Aprofundar os  
assuntos?

verdesenhora@gmail.com  
www.eulivre.com.br



Reproduza, mas cite a  
fonte!

### Inspiração:

Medicina chinesa,  
I Ching, a lua,  
saberes ancestrais.

- Educação popular .
- Saúde é se ver .
- Eu sou meu médico também.
- Atenção .
- Comunicação livre.
- Repense: meu ventre.  
meu guia.
- Ancestralidade.
- Resgate da autonomia.
- Terra. Eu.



## A autora:



Mariana Almeida   
Estudou Medicina Tradicional  
Chinesa na Escola Nacional  
de Acupuntura (Enac-  
DF), após alguns anos de vi-  
vências e estudos orgânicos  
relacionados á fisiologia femi-  
nina.

Em seu curso, aprendeu Fitoterapia e desde então, pesquisa e estuda os saberes populares, trabalhando assim com compostos de ervas, flores e raízes para os ciclos femininos (menstruação, gestação, parto e pós-parto). É mãe, doula e aprendiz de das Medicinas Populares.

Educadora e coordenadora do *coletivo EuLivre - Educação em Saúde*, desenvolve atividades que buscam despertar a autonomia e empoderamento da mulher diante cada ciclo. É estudante de pedagogia.

### Agradecimentos:

Coletivo Eulivre

### Diagramação e ilustração (versão digital):

Marcela Zaroni

### Apoio (versão digital):

 **Matricaria**  
Um guia virtual de ecologia feminina