

HAMADRIÁDE

Guia Prático

A Magia dos Banhos de Assento



Lara Moncay Reginato

www.hamadriade.com.br

O que você está Recebendo...

O Guia Prático: A Magia dos Banhos de Assento traz tudo que você precisa saber sobre essa medicina antiga e ancestral, para que você possa se beneficiar dela em todo seu potencial.

Aqui você encontra a indicação correta para executar essa medicina, bem como o uso de ervas e suas propriedades.

Os banhos de assento foram utilizados por todas as nossas ancestrais e voltam com força total na contemporaneidade, devido ao retorno dos estudos das medicinas naturais, a partir da Ginecologia Natural.

Esse e-book é fornecido de forma totalmente gratuita.

Tenha uma excelente jornada!



Lara Moncay Reginato

Quem é a autora



Sou Lara Moncay Reginato, a idealizadora e facilitadora da Hamadriade. Sou graduada e mestre em História, mas muito antes dos estudos acadêmicos, já era terapeuta e venho trilhando, desde sempre, o caminho do autoconhecimento e transformação.

Neste caminhar fui descobrindo como funcionava enquanto mulher, aprendi a plantar minha Lua, a entender meus ciclos, me conectar com a Lua e sua importância na vida de todas nós mulheres.

Aprendi que somos um único organismo vivo e o lema da Hamadriade reflete essa aprendizagem **“A Cura de uma Mulher é a Cura de Todas”**, porque estamos conectadas umas às outras, nossas ancestralidades conversam entre si e representamos a possibilidade de uma revolução social, cultural e espiritual, pois temos as chaves do Sagrado Feminino em nossos corpos, psiquismo e espírito.

Diante desse aprendizado não poderia deixar de compartilhar meus saberes e experiências com as outras mulheres, afinal a minha cura também está conectada a sua cura e por isso criei a Hamadriade, para que possa a partir da medicina que Sou ajudar outras mulheres a terem uma vida mais conectadas consigo mesmas com resultados positivos no pessoal, social, profissional e espiritual.

Minha jornada iniciou com os estudos de astrologia e tarô, e lá se vão mais de 20 anos de estudos e atendimentos.

Depois me tornei Guardiã de Círculos de Mulheres, isso há 13 anos e atuo na área do Sagrado Feminino e da Ginecologia Natural há mais de 10 anos, repassando às mulheres meus conhecimentos, vivências e transformações.

Desde sempre a magia das ervas e da Lua me acompanharam. Acabei me formando fitoterapeuta e me especializando na aplicação das ervas medicinais na saúde das mulheres. Tudo que sou e pratico entrego às mulheres a partir das diferentes formações, cursos e e-book da Hamadriade.

Sou também uma Guardiã do Útero - Womb Keeper, registrada e uma Guardiã da Terra!

Compartilhando o que sei e o que vivencio em mim mesma estou respondendo e colocando em prática o que entendo ser o meu propósito: ensinar as mulheres a se transformarem para que elas possam transformar outras mulheres, suas famílias e o mundo!



A Magia dos Banhos de Assento

O banho de assento é uma técnica milenar, usada por todas as ancestrais para manter a saúde íntima equilibrada.

Essa medicina é resgatada junto com o crescimento e disseminação da Ginecologia Natural, onde as mulheres buscam e adquirem maior autonomia para cuidar de si e do seu corpo.



A Ginecologia Natural é o resgate de uma medicina natural e ancestral que visa o bem estar feminino e a cura das mais diferentes doenças que acometem as mulheres.

É uma ferramenta poderosa de cura, que ajuda as mulheres a se perceberem, entender como funcionam e assim curar qualquer desequilíbrio que ocorra.

Junto com esse resgate estamos redescobrimo os usos das ervas medicinais em suas diferentes técnicas como tinturas, garrafadas, banhos, pomadas, cataplasmas, emplastos, banhos de assento dentre outras.

Os banhos de assento são quase um milagre para a saúde da vagina: combate infecções, herpes, hemorroidas, controla o corrimento e alivia sintomas como a coceira e irritação vaginal e aquele cheirinho desagradável.

Todo esse poder consiste na lavagem externa da vagina com água morna ou fria combinada com algumas substâncias como ervas, óleos essenciais, vinagre, bicarbonato de sódio e outros elementos que ajudam a equilibrar o pH e a flora da região íntima e evitam a proliferação de bactérias e fungos que afetam esta área.

Para os homens os banhos de assento também são muito benéficos e devem ser realizados quando ocorrem casos de coceiras e irritações na glândula (cabeça do pênis), assim como hemorróidas.

As ervas possuem propriedades de cura incríveis e com apenas um pouco de água podemos fazer uma receita poderosa que irá ajudar a manter a saúde de nossa região íntima.



ATENÇÃO!

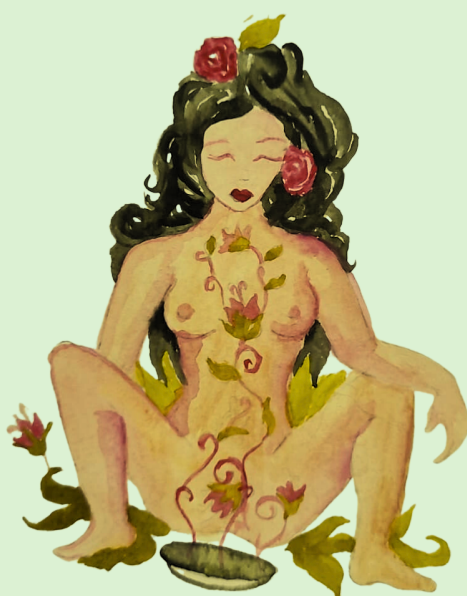
Banhos de assento NÃO SÃO Vaporizações Uterinas e nem atuam da mesma forma.

Existe muita confusão disseminada sobre o assunto e precisamos entender de forma clara seus usos e indicações.

Os banhos de assento são indicados **SOMENTE** em casos de desequilíbrio da flora vaginal e de doenças que acometem a vagina e/ou a vulva. É uma medicina fitoterápica, ou seja, usada apenas em casos de doenças físicas.

A flora vaginal é muito sensível e se altera com muita facilidade quando estamos sob estresse, má alimentação e relações conflituosas quer sejam internas da mulher com ela mesma ou com seus parceiros (as).

Ao fazer uso dos banhos de assento sem uma patologia física podemos alterar a flora vaginal e aí, sim, causar uma doença ou distúrbios, como corrimentos, coceiras, desencadear crises de candidíase e até mesmo uma vaginose.



Você já ouviu a expressão: em time que está ganhando não se mexe?

Pois é! Se está tudo bem com sua vulva e vagina, não faça banhos de assento.

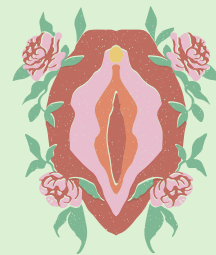
Sabemos que todas as medicações atuam no físico, energético e emocional, os banhos de assento não são diferentes, porém, como a nossa vulva e vagina ficam mergulhadas na água com chás ou outras substâncias, isso acaba interferindo na flora e pH vaginal e é justamente por isso, que auxilia no combate às mais diferentes doenças do feminino.

A diferença entre o remédio e o veneno é a dosagem.

Se fizermos uso do banho de assento sem necessidade física, podemos gerar vários problemas em nosso sistema feminino, então não pense que as medicações naturais podem ser utilizadas de forma indiscriminada, porque o que cura, se usado de forma errada, pode adoecer.

HAMADRIÁDE

Flora Vaginal



A flora vaginal nada mais é do que o conjunto de micro-organismos que vivem em equilíbrio na vagina. É parte do nosso organismo que possui uma alta concentração de bactérias e fungos. Esses microorganismos são muito importantes para o equilíbrio da saúde íntima, pois protegem a região íntima contra as bactérias patogênicas, aquelas que fazem mal.

Elas produzem ácido láctico que reduz o valor do pH. Por conta desses habitantes, o pH da vagina é ácido.

Assim, ele funciona como uma barreira de proteção da região íntima contra infecções e irritação, não permitindo que bactérias nocivas sobrevivam.

Quando há um desequilíbrio da flora vaginal, o pH da região é modificado. Conseqüentemente, poderá ocorrer a proliferação de microrganismos nocivos, que resultam em alguma doença.

Caso ele esteja ácido, existe o risco de infecções por fungos, a mais comum é a candidíase. Se o pH ficar alcalino, a mulher pode ter vaginose, por exemplo.



Fatores que podem interferir na flora vaginal:

- Altos níveis de estresse;
- Uso de medicamentos como corticoides e antibióticos;
- Tabagismo;
- Lavagem incorreta, interna ou excessiva da região íntima, como as duchas - não faça;
- Alterações hormonais decorrentes da menopausa, do uso de anticoncepcionais ou da gravidez;
- Sexo sem proteção;
- Usar roupas sintéticas ou muito apertadas que abafam a região íntima;
- Ir em saunas e piscinas;
- Baixa imunidade;

- Alimentação pouco saudável ou inadequada;
- Infecções sistêmicas;
- Uso de sabonetes íntimos industriais.

Ter uma vida saudável é o primeiro passo para preservar o equilíbrio da flora vaginal. Por isso alguns cuidados básicos são essenciais para mantê-la em equilíbrio evitando a proliferação de bactérias patogênicas.

Cuidados com sua PPK:

- Evitar calças e calcinhas muito apertadas.
- Use calcinhas de algodão.
- Lave a vulva apenas com água.
- Deixe a vulva tomar banho de sol.
- Durma sem calcinha.
- Lave as calcinhas com sabonete neutro



Todavia, é importante consumir alimentos saudáveis que sejam fontes de probióticos, como iogurtes, coalhadas, kefir e vinagre de maçã. Alimentos orgânicos e integrais são sempre bem-vindos e não se esqueça de incluir verduras, legumes e frutas no cardápio.

Curry, alecrim, cúrcuma e gengibre são alguns dos alimentos que possuem propriedades antioxidantes e anti fúngicas capazes de contribuir para o bom funcionamento do sistema imunológico e auxiliar na restauração ou manutenção do equilíbrio da flora vaginal.

Uma outra dica bem importante!



Todas nós possuímos um cheiro próprio e natural, ou seja, nossa vulva tem seu próprio odor e conhecê-lo é fundamental, porque quando um desequilíbrio se manifestar, mais rápido iremos perceber e podemos ter ações mais assertiva na cura e restauração da flora vaginal.

A vulva tem cheiro de vulva, não tente fazer com que ela tenha outros odores que não seja o seu natural. O uso excessivo de lavagens íntimas como duchas ou sabonetes especiais com produtos químicos têm sido os maiores vilões e causadores de doenças.

Como preparar seu Banho de Assento:

Antes de fazê-lo é preciso saber qual substância diluir na água para cada doença íntima. Também é preciso observar a temperatura da água, pois dependendo do tipo de patologia ela pode ser um fator de desequilíbrio e piora dos sintomas.

Por exemplo, o banho de assento para candidíase deve ser à base de substâncias de pH alcalino, já que o fungo causador da infecção gosta de acidez e não consegue sobreviver aos ambientes de fundo básico.

Assim, o uso de vinagre de maçã para restaurar o pH da flora vaginal não deve ser utilizado em casos de candidíase, por ser mais ácido. Neste caso, o uso de bicarbonato de sódio é o mais indicado.

O oposto deve ser feito em caso de vaginose bacteriana, pois esse acometimento prefere ambientes alcalinos, sendo recomendado um banho de assento ácido.

Aqui sim, o uso de vinagre de maçã é o mais indicado e não o bicarbonato de sódio.



Outra questão é a temperatura.

Infecções são quentes, ou seja, se alimentam em ambientes quentes, como a candidíase por exemplo que aquece a região íntima, então os banhos de assento devem ser realizado a uma temperatura morna para frio, pois o calor pode causar ainda mais desconforto e alimentar os fungos.

A hemorróida é uma disfunção com características quentes, então banhos de assento mornos são os mais indicados.

As doenças causadas por bactérias, como a Vaginose por exemplo, são frias, são corrimentos, com cheiro muito forte e por isso, os banhos de assento quente são os mais indicados, pois aliviam os sintomas.

Cólicas menstruais também são aliviadas com banhos quentes já que indicam que o corpo está com “frio” acumulado na região íntima.

Os banhos quentes ajudam a melhorar a circulação sanguínea, aliviar cólicas menstruais e prisão de ventre.

Materiais necessários:

- 1 Bacia grande
- Água morna ou fria
- Ervas secas ou frescas
- Lugar silencioso
- Mínimo de 15 a 20 minutos disponíveis



Para um bom banho de assento é necessário ter uma bacia bem grande que caiba água em abundância, e que cubra toda região pélvica até o umbigo.

Para cada litro de água é recomendado usar 2 colheres de sopa da erva. As ervas podem ser frescas ou secas e dependendo da finalidade do banho podem ser acrescentadas gotas de óleos essenciais.

HAMADRIÁDE

Modo de fazer:

Primeiro faça um chá da erva bem forte e dilua com o restante de água em sua bacia. Sente-se confortavelmente dentro da bacia e permaneça por até 20 minutos.

Lembre-se que todo tratamento pressupõe a cura do corpo e das questões emocionais e energéticas que deflagraram a doença no físico. É importante relaxar e estar presente.

Acenda um incenso, coloque uma música de meditação e entre em profundo contato com seu corpo.

Veja algumas das ervas mais utilizadas e suas propriedades fitoterápicas:

Banhos para equilibrar o pH vaginal são feitos com bicarbonato de sódio ou vinagre de maçã, nunca utilizar os dois juntos.

Bicarbonato de Sódio:



Deixa o pH mais alcalino, sendo indicado nos casos de Candidíase, inflamações e inchaços. Uma colher de sopa para um litro de água filtrada é uma boa medida

HAMADRIÁDE



Vinagre de Maçã:

Deixa o pH mais ácido, sendo indicado nos casos de Vaginoses e corrimentos diversos. Também reduz a intensidade e a frequência das crises de infecção urinária recorrente.

Barbatimão (Stryphnodendron)



O Barbatimão é o queridinho das mulheres porque ele ajuda principalmente na revitalização da nossa vulva. Como ele tem efeito adstringente, ajuda a dar tônus na musculatura da vagina e então é ótimo para aqueles dias que se teve muita relação sexual, revitalizando e deixando sua vulva mais fechadinha.

Também é uma erva muito recomendada para mulheres pós parto, para cuidar do períneo e de possíveis lacerações. Além disso, o Barbatimão é anti-inflamatório, antibacteriano e analgésico, ou seja, ajuda a evitar ou combater, por exemplo, coceiras, ardência, cândida ou corrimentos de qualquer origem.

Mulheres que estão na menopausa e/ou sofrem com secura vaginal não devem utilizar esta planta, pois por seu efeito adstringente acaba aumentando a secura.



Camomila (Matricaria chamomilla)

Conhecida pelo seu chá e efeitos relaxantes, a camomila quando usada nos banhos de assento traz alívio para os desconfortos, coceiras, vermelhidão e inflamação exatamente por ser uma erva com efeitos calmantes. É uma ótima opção para dar um carinho à sua vulva e também é uma ótima planta para se colocar em qualquer banho de assento.

A camomila atua muito bem nos banhos de assento durante a menstruação para aliviar cólicas, por exemplo, há mulheres que curaram suas candidíases só com o banho de assento feito com a camomila. Não se engane por sua frágil aparência a camomila tem um poder energético amplo e profundo.

Cravo (*Syzygium aromaticum*)



O Cravo é antisséptico, analgésico, antibiótico e anti-inflamatório. Por isso, ele também é muito bom para tratar e prevenir problemas ginecológicos que envolvam desconfortos, dores, infecções e até a secura vaginal.



Calêndula (*Calendula Officinalis*)

Possui propriedades antissépticas, antibacterianas e antivirais. Seu uso é indicado nos tratamentos de hemorroidas, micoses vaginais, candidíase, coceira e pruridos vaginais, cicatrização pós parto e até mesmo prevenir a incontinência urinária.

Agoniada (*Plumeria Lancigolia Muller*)



Possui propriedades anti-inflamatórias, alivia cólicas menstruais, ajuda a regularizar a menstruação e ajuda a combater corrimentos.



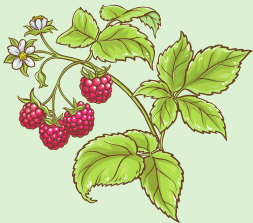
Equinácea (*Echinacea purpurea*)

Possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e desintoxicantes que ajudam a combater infecção urinária, candidíase e herpes.

Orégano (*Origanum Vulgare*)



: Além de ser uma erva deliciosa para se consumir, muito fácil de encontrar e que sempre está à mão, o Orégano é anti-inflamatório e antifúngico. É ótimo para problemas como a candidíase, dores na menstruação e até, quando consumido em forma de chá, para regular menstruações atrasadas.



Folha de Framboesa (*Rubus idaeus* L.)

A folha de framboesa é uma das ervas que mais tem benefícios quando se usada na ginecologia natural, mas as principais propriedades quando usada em banhos de assento são de tonificar os músculos pélvicos e útero, ajudar na cura de cistite, na amenorreia (falta da menstruação) e dismenorreia (cólica menstrual), aliviar dores da menstruação como cólicas e equilibrar hormônios.

Sálvia (*Salvia Officinalis*)



A sálvia é uma planta fortíssima que quando usada na ginecologia natural, principalmente no banho de assento, ajuda na limpeza do útero, na secura vaginal, a regular a menstruação, a curar cistite e fungos vaginais.



Tanchagem (*Plantago major*)

A Tanchagem é uma erva usada principalmente para vaginites ou fungos vaginais, casos de dismenorreia, hemorroidas e ainda ajuda a restabelecer a perda de sangue na menstruação.

Como fazer o tratamento

O tratamento com banhos de assento requer uma disciplina para que os resultados sejam realmente os melhores. Os banhos de assento devem ser feitos diariamente, em alguns casos de 2 a 3 vezes por dia, durante um período de 7 a 10 dias ou enquanto persistirem os sintomas.

Contraindicações

Os banhos de assento não são recomendados para grávidas. Plantas muitas vezes podem causar alergias ou irritações, a região da genitália é sensível por isso é importante ficar atenta e em casos de alergia suspender imediatamente o tratamento.

AVISO LEGAL

Este E-book NÃO SUBSTITUI o atendimento médico. Estimula a autonomia e auto responsabilidade por meio de informações que buscam conscientizar e ampliar as opções que antecedem o atendimento médico especializado. Sobre qualquer hipótese este material substitui o atendimento médico.

Copyright © 2023 de Lara Moncay Reginato.

Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

Primeira edição, 2023

Lara Moncay Reginato
www.hamadriade.com.br

Copyright © 2023 de Carla Dias Figueredo

Todos os direitos reservados. As ilustrações deste e-book foram confeccionadas exclusivamente para a Hamadriade e não podem ser reproduzidas ou usadas de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, da ilustradora ou da autora.

www.instagram.com/tarotkarmico

Primeira edição, 2023

Conheça a Hamadriade

A Hamadriade é uma Escola de Saberes Ancestrais e Femininos. Foi fundada em 2018 com o intuito de levar esses conhecimentos para todas as mulheres que com eles sintonizarem e deles precisarem.

Essa foi a forma que encontrei para compartilhar meus saberes e práticas, aquilo que durante os longos anos de estrada foi me transformando na mulher que sou hoje.

Passei por muitas transformações e limpezas de padrões de comportamento que eram limitantes, ressignifiquei a relação com minha mãe e percebi que ao me trabalhar, curando velhas feridas em mim, também fui ajudando-a nesse processo de liberação. Hoje ela é uma senhora mais leve do que fora na juventude.

Venci meus medos de exposição e com ele o de julgamento. Como as feridas da rejeição estavam presentes, passei muito tempo buscando a aprovação de figuras de autoridade - ou que ao menos assim eu as sentia - para validação de quem eu era e de tudo que considerava importante.

As limpezas uterinas, a conexão com o Sagrado do Feminino que Sou e todo esse processo de Guiança de Círculos de Mulheres me conduziram a um caminho - nem sempre fácil ou indolor - de transformações.

O nome Hamadriade vem das Dríades, as ninfas das florestas e a Hamadriade é a ninfa do Carvalho, árvore sagrada que ornamentava a maioria dos templos antigos dedicados à Grande Mãe.

Conheça a Hamadriade

Entendo que cada uma de nós é uma Hamadriade, com raízes profundas, ancestrais e muito antigas, com um tronco forte e galhos que se direcionam aos céus, na busca da Luz da consciência e do autodesenvolvimento.

Que meu servir te ajude a transformar tua vida e de todas as mulheres que fazem parte do teu mundo.

Juntas somos mais!

Juntas estamos construindo uma linda e pacífica revolução.

A CURA DE UMA MULHER É A CURA DE TODAS.





Conheça Nossos Produtos

Formações

Formação Completa de Guardiãs de Círculos de Mulheres

<https://www.hamadriade.com.br/guardia-circulos-de-mulheres>

Formação Completa de Terapeutas em Sagrado Feminino e Ginecologia Natural

<https://www.hamadriade.com.br/magia-luminar-curso>

Medicina Ancestral - A Magia das Ervas Medicinais

<https://www.hamadriade.com.br/medicina-ancestral-online>

Hamaflix

Comunidade da Hamadriade

<https://www.hamadriade.com.br/comunidade-hamadriade>

E-books

A Magia da Lua: suas fases, elementos e influências

<https://www.hamadriade.com.br/a-magia-da-lua>

Como se tornar uma Guardiã de Círculos de Mulheres

<https://www.hamadriade.com.br/como-ser-uma-guardia>

Limpezas Uterinas + Jardim da Deusa (Glossário de Ervas)

<https://www.hamadriade.com.br/limpezas-uterinas>

Redes Sociais

