

A CURA DI CLAUDIA FERRARO



La Via del Ventre

Guida per connetterti al tuo Grembo





*La guarigione dell'utero é
legata alla guarigione della
coscienza, e viceversa.*

Casilda Rodrigáñez

CHI É CLAUDIA

Ciao & Benvenuta

Grazie Utera per essere qui nella Via di ritorno al tuo Ventre.

Io sono Claudia Ferraro, Naturopata e Guida del Grembo creatrice del progetto Utera Felice.

Guido le donne a ri-connettersi al proprio femminile verso una mestruazione e fertilità orgasmica, spontanea e naturale per vivere con pieno Potere tutta il loro Ventre.

Questa Guida vuole essere un passo iniziatico alla riscoperta del Benessere del tuo Grembo attraverso i doni della terra e piccole pratiche canalizzate da me negli anni.

Godine e falla tua!

A presto,

Claudia Ferraro

Contenuti

PERCHÉ PARTIRE DALLA NATURA	03
PIANTE E CICLO MESTRUALE	05
PIANTE E FERTILITÀ	08
NUTRIMENTO PER IL GREMBO	10
PRATICHE DI CONNESSIONE	11
UTILIZZO E INFORMAZIONI IMPORTANTI	15



Iniziamo...

Se sei una donna che sta cercando di ri-tornare al potere del suo Ventre e ri-connettersi al suo femminile, per armonizzare il ciclo mestruale o sostenere la sua fertilità in modo naturale, questa guida è pensata per te. L'approccio naturale si basa sull'uso di erbe e pratiche che possono aiutare a bilanciare il corpo e promuovere il benessere di tutto il tuo Grembo.

La natura ci viene in aiuto ma è importante che tu sappia che i rimedi naturali non sostituiscono ciò che per natura sei o il tuo corpo sa fare, ma accompagnano la tua fisiologia ad un ritorno.

La natura e le pratiche ti permettono di ritornare a tessere quell'antico filo rosso che esiste tra te il tuo Ventre.

Per fare questo é fondamentale che tu crei il tuo tempo, nutri fiducia e costanza nell'utilizzo di semplici gesti, rituali, atti e doni che la natura mette a disposizione per armonizzare il tuo benessere femminile e vivere davvero unita alla tua coppa sacra.



In Cielo e in Terra

TU SEI MADRE NATURA E NONNA LUNA, NE SEI PARTE ED INSIEME COMPLETI UN TRIANGOLO SACRO.

Tutto ciò che é in te lo puoi rispecchiare in cielo e in terra, nella Luna e nei Boschi. É qualcosa che comprende la ciclicità e va oltre perché tu stessa possiedi, come loro, il potere di gestazione, creazione, nascita e trasformazione.

Attingere e farti ispirare da terra e cielo é solo una via per ricordarti che quei codici sono in te e facendoti ispirare puoi camminare la tua personale Via del Ventre imparando a sentire prima di vedere. La Via di colei che é fedele a ciò che é in ogni sua onda e in ogni suo petalo, nei cicli che le appartengono dall'eternità, parte con un passo e si nutre dall'Amore verso sè stessa.



Sindrome Premestruale

PIANTE

In erboristeria fai preparara una tisana riequilibrante con una miscela in parti uguali di achillea,alchemilla,angelica ed iperico. Se hai ritenzione idrica puoi aggiungere alla tisana un pizzico di cannella. Bevi due tazze al giorno da quando inizia la tua fase ovulatoria.

DOMANDA SU CUI RIFLETTERE

Ti senti sostenuta,appoggiata e amata dal tuo o dalla tua partner nei giorni della fase premenstruale?



IN CASO DI ENDOMETRIOSI,MIOMI,POLIPi O FIBROMI UTERINI,GRAVIDANZA CERTA O PRESUNTA O IN ALLATTAMENTO NON ASSUMERA LA TISANA RIPORTATA CONSUL TARSÌ PRIMA CON UN ESPERTO

Mestruazioni Dolorose

PIANTE

Per alleviare i dolori mestruali fai preparare una miscela in parti uguali di alchemilla, achillea, argentina, camomilla ed iperico. Versa dell'acqua bollente in una tazza con 1 cucchiaino di miscela di erbe, copri e lascia in infusione 10 minuti. Bevi dalle 3 alle 5 tazze al giorno prima dei pasti a partire da circa 5 giorni prima dell'inizio delle mestruazioni.

DOMANDA SU CUI RIFLETTERE

E' possibile che pensi, senti o hai accettato che essere donna equivale a soffrire?



*IN CASO DI ENDOMETRIOSI, MIOMI, POLIPI O FIBROMI UTERINI, GRAVIDANZA CERTA O PRESUNTA O IN ALLATTAMENTO
NON ASSUMERA LA TISANA RIPORTATA CONSULTARSI PRIMA CON UN ESPERTO*

Mestruazioni Abbondanti

PIANTE

Fai preparare in erboristeria una miscela in parti uguali di borsa del pastore, achillea, ortica e alchemilla. Versa acqua bollente in una tazza con un 1 o 2 cucchiaini di miscela, copri e lascia in infusione per 10 minuti. Inizia a bere la tisana circa 5/6 giorni prima dell'inizio delle mestruazioni, una tazza 3 volte al giorno prima dei pasti.

DOMANDA SU CUI RIFLETTERE

Cosa ti causa una perdita di gioia nella tua femminilità e nella tua vita di donna?



*IN CASO DI ENDOMETRIOSI, MIOMI, POLIPI O FIBROMI UTERINI, GRAVIDANZA CERTA O PRESUNTA O IN ALLATTAMENTO
NON ASSUMERA LA TISANA RIPORTATA CONSULTARSI PRIMA CON UN ESPERTO*

Madre mi rivolgo a te...

La Fertilità è qualcosa di innato che molto spesso abbiamo dimenticato o ceduto.

Vedo oramai molte donne non essere creatrici della propria vita delegando spesso il proprio potere femminile all'esterno e mettendo in dubbio la loro natura, schifando il loro sangue e avvicinarsi all'essere madri senza ricordarsi la propria essenza mammifera.

Potresti chiederti intanto quali credenze o idee infertili vivono in te e perchè vuoi diventare Madre.

A quale chiamata stai rispondendo? La tua più profonda, a quella del tuo partner o quella di chi ti dice che non sei una donna incompleta senza figli...

Portare chiarezza dentro di te è il vero primo passo da compiere se la tua Via del Ventre è un cammino verso la maternità considerando anche il lato ombra che comporta questo cammino.



Fertilità

TRIFOGLIO ROSSO

Tisana a base di trifoglio rosso per nutrire e rinforzare la tua Utera. In una tazza con acqua bollente lascia in infusione 10 minuti un cucchiaino di trifoglio rosso. Bevine 2 tazze al giorno nei 6 giorni prima dell'ovulazione.

FOGLIE DI LAMPONE

Tisana a base di foglie di lampone per tonificare e rendere la tua Utera più elastica per sostenere la crescita del feto.

In una tazza con acqua bollente lascia in infusione 10 minuti un cucchiaino di foglie di lampone. Bevine 1 tazza al giorno tutti i giorni per un mese per iniziare. Continua dopo un consulto con un esperto.



Come ti nutri?

Hai pensato all'alimentazione non é così...

No!! Il nutrimento non deriva solo dal cibo, dalla sua qualità e quantità ma é qualcosa di più espanso e anche di invisibile.

Mangiare con piacere, calma e magari per esempio davanti al mare col profumo di salsedine nutre il tuo grembo.

Ridere, emozionarti per un tramonto nutre il tuo grembo.

Viaggiare, ricevere una sorpresa, un gesto gentile, annusare la buccia di mandarino, nutre ogni tuo senso e così tutto il tuo Ventre.

Fermati un attimo e chiedeti:

"Nutro il mio Ventre con ogni senso?" Se la risposta é Sì, stai percorrendo la Via giusta...

IDEE PER NUTRIRE IL TUO VENTRE:

Preparare olio o crema, pietre calde, olio essenziale di vaniglia e gelsomino, bollicine, petali e piume prima di fare l'amore per giocare con questi senza giudizio e farne esperienza.



RICORDATI CHI SEI



*Hai scelto una natura
femminile. Fuggirle ti è
inutile, conoscerla è la più
dolce resa che puoi vivere.*

Claudia

Ri-connessa...

La connessione con la propria Utera e tutto il Ventre femminile é un cammino singolare per ogni donna.

Non si é mai in ritardo e per tutte le donne é possibile riuscirci perché é un percorso così profondo e pieno di sorprese che non importa il traguardo ma il viaggio.

Hai bisogno senz'altro di volerlo come quando desideri un cioccolatino in fase premestruale, alimentata da ormoni, mente, cuore e soprattutto azioni.

Vivere connessa al tuo Ventre é qualcosa che ha bisogno di costanza e allenamento ma vedrai che non ci sarà sforzo e sarà come spolverare una vecchia foto in cui riuscirai a riconoscere ciò che per natura ti appartiene.

Di seguito troverai semplici pratiche alla portata di tutte così da non poterti più dire che è impossibile...



Parti da qui



CONTEMPLARE (il più antico dei saperi)

Scegli il tuo luogo naturale del cuore: un giardino, un bosco, la riva del fiume o la spiaggia va benissimo. Non andare per fare ma per stare semplicemente in natura ed osservare con il cuore acceso. Nota le differenze o similitudini tra l'ambiente naturale che hai scelto e la tua natura femminile. Stai in e con essa. Respirala, toccala, vivila a modo tuo e osserva se arrivano messaggi o risposte utili.

MANI SUL GREMBO

Durante un momento di rilassamento come la sera prima di dormire appoggia le tue mani sul basso ventre come a formare un cuore appoggiando i pollici sull'ombelico e il resto delle mani aprendole come un ventaglio. Chiudi gli occhi e visualizza il tuo grembo (utero e ovaie) luminose come una bellissima luna piena, respiraci dentro più volte e lentamente fino anche ad addormentarti. Questo ti permetterà di rilassare tutto il grembo. Ideale prima e durante la mestruazione.

AUTOMASSAGGIO

Con 2 gocce di olio essenziale di Lavanda o Camomilla Romana in un cucchiaino di olio vegetale, tipo mandorla, dopo la doccia o al mattino, esegui un piccolo e lento massaggio sul tuo basso ventre. Comprendi la zona che va da sotto l'ombelico fino al pube e poi nella zona lombare. Fai semplicemente dei cerchi e dei sorrisi con le tue mani almeno per 8 volte. Poi fermati e con i palmi sulla zona del basso ventre resta in ascolto di ciò di cui hai bisogno o desiderio. Osserva anche il calore o il formicolio dei tuoi palmi delle mani. Annota le sensazioni e in che fase del ciclo sei. Questo ti permetterà di riconoscere sempre di più la tua ciclicità.

Continua così...

SCAVA NEL TUO GREMBO

Seguendo il tuo istinto trova un bosco, un parco o il giardino di casa tua e individua un punto in cui puoi sentire di fare una buca o ti viene facile. Senza l'ausilio di strumenti, solo con le tue mani, inizia a scavare nella terra, toglie foglie, sassi, radici etc e chiediti di cosa hai bisogno di eliminare dalla tua Utera. Appena la buca è grande da infilarci le mani, fermati. Poni una mano nella terra e sotterrala con l'aiuto dell'altra. Resta sottoterra per qualche minuto e osserva cosa arriva: paura, incertezza, tristezza, angoscia. Chiediti perché lo provi e di cosa hai bisogno ora. Ti aiuterà a fare pulizia energetica,

RISCALDA GLI ORGANI

La mattina è il momento ideale per ri-attivare il calore del tuo corpo e del tuo grembo. Fai così: strofina le tue mani assieme fin quando non saranno calde e ri-attivate e poi ponile su mento, cuore, milza, fegato, reni, fascia lombare e utero. Ad ogni cambio organo o parte del corpo ri-attiva il calore e strofina le mani. Questo è perfetto per sostenere gli organi protagonisti del tuo benessere femminile.

COPPA DORTA

La tua Utera è la coppa più sacra che esiste. Connettersi a lei all'inizio significa metterla al centro ogni giorno anche darle spazio in agenda se serve. Basta pensare a lei come ad una coppa dorata pronta ad accogliere il sangue o la vita. Immaginala aperta sopra pronta a ricevere le emozioni del tuo cuore e aperta sotto per lasciare andare ciò che le permette di restare vuota. Riempila di ciò che la nutre e svuotala di ciò che la danneggia. Mentre cammini, lavori, guidi o fai sport pensala, connettiti a lei e chiediti se è piena o vuota e cosa vuoi lasciare andare. Se ti aiuta, visualizzala come connessa alla terra da un filo rosso luminoso, ti aiuterà a radicarti.



Devi sapere che

La Natura ti è amica ma occorre conoscerla e comprendere come utilizzare i suoi doni.

Regolarizzare il ciclo mestruale e migliorare la fertilità è un percorso che richiede pazienza, dedizione e l'uso consapevole di rimedi naturali.

Le piante e i suoi derivati o le pratiche naturali possono fare una grande differenza nel ripristinare l'equilibrio del corpo e supportare la tua salute riproduttiva. Ricorda che ogni corpo è unico, quindi ascolta sempre il tuo fisico e non improvvisare l'utilizzo di rimedi naturali di qualsiasi forma. Sei responsabile del tuo stato di salute.

Prima dell'utilizzo di qualsiasi pianta, olio essenziale e derivati o estratto riportato in questa guida, ti suggerisco di confrontarti con un esperto o un medico per il tuo specifico stato di salute. Trovi i miei contatti in calce alla guida.

Ogni indicazione descritta e riportata in questa guida non sostituisce altra prescrizione, terapia, suggerimento o diagnosi eseguita e rilasciata da un medico o da altro professionista.

Evita di utilizzare queste erbe durante la gravidanza o l'allattamento o in caso in cui non sai come utilizzarla o senza il confronto di un medico o professionista che abbia valutato il tuo caso specifico.



MERITI UN GREMBO ALL'ALTEZZA DEI TUOI SOGNI

In Amore, a presto...

CLAUDIA FERRARO

