

Guía de autocuidado
complementario



10 REMEDIOS NATURALES

para aliviar
dolores menstruales

Marie Gorioux
Medicina de Tierra



Hola!

Este ebook fue pensado para todas las que quieren aprender a Cuidarse Naturalmente durante su sus lunas (menstruación).



Soy Marie

Terapeuta Integrativa y
Partera Intercultural,
amo compartir lo que
me enseñaron mis
abuelas para
acompañar la ciclicidad
femenina.

Son remedios que me
entregaron salud, poder
y conciencia. Espero
que te ayude en tu
propio camino.



Índice

Alivia el dolor	página 04
Calambres	página 05
Cólicos	página 06
Cansancio	página 07
Baja de Ánimo	página 08



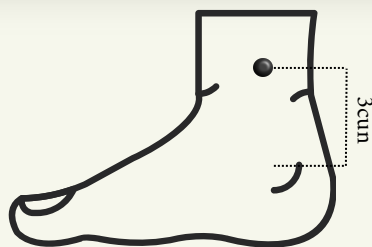
Alivia el dolor



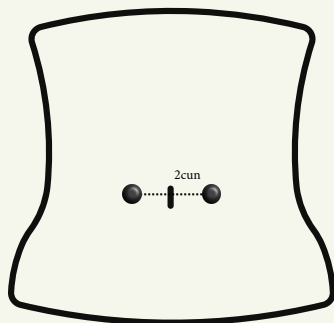
Herramienta: Digitopuntura

¿Cómo? Método de dispersión: con la punta del pulgar presionar el punto durante 20 segundos y repetir 3 veces en los 2 puntos siguientes

¿Dónde? Punto “el Cruce de los 3 Yin”, Sanyinjiao (SP-6): localizado 3 cun (aprox. el ancho de 4 dedos juntos) por encima del maléolo interno, detrás de la tibia



Punto "Pivote Celestial", Tianshu (E 25): se encuentra en el abdomen, a 2 cun lateral al centro del ombligo.





Calambres

A todas mis consultantes les repito sin cansarme que nuestro gran error como mujeres es no cuidarnos del FRÍO y de la HUMEDAD, para eso te aconsejo...




Un trío en infusión

Manzanilla, orégano, canela
Para hacerla: hervir agua, verter sobre las hierbas y cubrir durante 5min, 3 veces al día *mínimum*

Abrigarse para no tomar ni vientos ni frío

- pañuelos para cubrir tu cadera
- cuida tus pies y tobillos con calcetines
- utiliza un guatero caliente

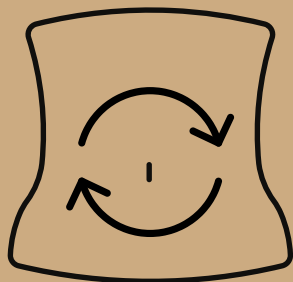


Y Por lo mismo no se tiene que lavar el pelo el 1er y 2nd día de sangrado (y evitar meterse al agua en general.)

Cólicos

Masajes y Digitopuntura

Con la palma de la mano en el vientre masajear en círculos alrededor del ombligo en el sentido del reloj 20 veces



Digitopuntura: tonificar (con la punta del dedo medio empujar rápidamente -2 veces por segundo-) el punto Hegu (IG4) que se encuentra en la primera comisura de la mano



Alimentación

Evitar todo lo que acidifica el cuerpo (café, té, harinas blancas, azúcar blanco) y lo crudo/frío en exceso

Privilegiar: sopas, lentejas, quinoa, chocolate amargo



Cansancio

Alimentación

Piensa en hidratarte más y privilegiar alimentos ricos en calcio, magnesio y vitaminas como las hojas verdes, zanahoria, leche de vegetales, brotes.



Respiración oceánica

Inhalar profundo por nariz hasta el bajo vientre (ayuda poner la mano en el ombligo y sentir como se infla el vientre)

Exhala profundamente todo por boca: como si estaría empañando un vidrio

Repite durante 3min cada vez que sientes cansancio

Bajada de Ánimo

Pregúntate

- ¿Qué estoy soltando, dejando ir, devolviendo a la Madre Tierra con esta sangre menstrual?
- ¿A qué estoy haciendo espacio, y qué es lo que quiero sembrar en este nuevo ciclo?
- ¿En qué soy sabia? (qué es lo que ya pudiste compartir con otros, puede ser un consejo, un modo de vivir...).

Mueve tu cuerpo

- Si tienes una práctica no la dejes; adáptala (recuerda que estos días es prudente no hacer fuerza, pesa).
- Si no tienes práctica pon una música que te inspira y deja tu cuerpo fluir con su vibración.



Gracias

Nuestro poder como mujeres está
en habitarlos con amor
y acompañarnos entre hermanas
a recordar cómo es cuidarnos.



Rezo para que cada matriz de
esta hermosa Tierra vuelva a
vivir en armonía con su
cuerpa y sentir placer.

Con amor,
Marie



Sigamos en contacto



Acompañamiento femenino intercultural

Sesiones online · Recursos digitales ·

Educación en autocuidado

Contacto

@medicinadetierra

medicinadetierra.com

medicinadetierra@gmail.com

