

A glass bowl filled with a yellowish liquid, likely herbal tea, sits on a dark wooden surface. The bowl is surrounded by various fresh green herbs, including basil and thyme. The text "ERVAS MEDICINAIS LIMPA ÚTERO" is overlaid in red on the lower half of the image.

ERVAS MEDICINAIS LIMPA ÚTERO

Você já deve ter ouvido de sua mãe, avó, tia, sogra, que os banhos de assento são ótimos para muitas 'coisas de mulher' (como elas diziam!) Você já sabe que a fitoterapia funciona, já faz (inclusive) parte dos tratamentos oferecidos pelo SUS, mas por preconceito ou incredulidade acabamos deixando de lado esses tratamentos ancestrais e optando pelos fármacos em casos onde a ginecologia natural pode funcionar muito bem! Todos os benefícios das ervas podem ser utilizados nos banhos de assento ou nas vaporizações uterinas e ajudam a controlar de forma natural diversos incômodos como infecções urinárias, candidíase, corrimentos, menstruação irregular, sintomas de TPM/Menopausa e até contribui com o aumento da fertilidade.

Confira algumas ervas que são ótimos remédios naturais:

Alecrim: Aumenta a circulação dos órgãos reprodutivos é ótimo para diminuir cólicas menstruais e muito utilizado também no pós-parto (aumenta o fluxo menstrual). Não deve ser utilizado durante a gravidez.

Artemísia: Ativa a circulação sanguínea e estimula o útero, ajuda a reduzir cólicas menstruais, problemas nos ovários, inchaços e dores uterinas e distúrbios menstruais. Não deve ser utilizada durante a gravidez e período de amamentação.

Barbatimão: Sua ação anti-inflamatória e cicatrizante ajuda a controlar o corrimento vaginal, atua na cicatrização de feridas, úlceras e hemorragias uterinas.

Calêndula: Indicada para uso pós-parto ou pós-aborto, auxilia a vinda da menstruação, possui ação cicatrizante, anti-inflamatória e antimicrobiana.

Camomila: Ajuda a combater os sintomas da TPM, possui ação anti-inflamatória e relaxante. Pode ser usada durante a gestação a partir do terceiro trimestre e trabalho de parto.

Erva doce: Auxilia no equilíbrio hormonal, estimula a produção de leite e ajuda nos distúrbios menstruais. Pode ser usada durante a gestação a partir do terceiro trimestre.

Sálvia: Auxilia no equilíbrio hormonal, ajuda a controlar o corrimento do útero, estimula a menstruação e alivia a TPM e cólicas menstruais. Auxilia também no controle dos sintomas da menopausa (ondas de calor e secura vaginal).

Uxi Amarelo: Atua no tratamento de miomas, cistos uterinos e ovarianos e na infecção urinária.

Unha de Gato: Possui ação anti-inflamatória e antibiótica natural, é um importante imunoestimulante. É ótimo para quem quer engravidar e nos casos de inflamação uterina. Usado em conjunto com o Uxi Amarelo promove a limpeza do útero e ajuda a reduzir miomas que podem dificultar a gravidez. Use diariamente do primeiro dia da menstruação até o período fértil.

Lavanda: possui ação antisséptica, antiespasmódica e relaxante. Alivia os sintomas da TPM e da Menopausa.

Manjerição: auxilia na regulação da menstruação através do estímulo da atividade uterina. É ideal fazer no período próximo da data regular da menstruação.

Algodãozinho: Sua garrafada é usada para tratar mioma no útero, seu polvilho é usado como anti-inflamatório, principalmente para tratar inflamações de útero e ovário, menstruação desregulada, doenças sexualmente transmissíveis, gastrite e úlcera.

Dicas de como usar essas ervas ao seu favor.

1. Faça os banhos ou vaporizações antes da menstruação
2. Os banhos de assento podem ser feitos quinzenalmente
3. No pós-parto, mulheres que passaram por cesariana devem esperar a recuperação para fazer os banhos de assento e vaporização

Como fazer a vaporização na ginecologia natural

Utilize 2 litros de água para 40g de folhas secas, leve ao fogo por 10 minutos. Espere esfriar e sente sobre a vasilha (pode ser de vidro ou barro), você pode ficar agachada, de cócoras ou do jeito que se sentir melhor.

No caso da vaporização, o ideal é que você use lençóis ou cobertores para ficar bem aquecida e manter o vapor junto ao corpo. Fique assim até a água esfriar.

Como fazer banho de assento

Ferva uma boa quantidade de água (vai variar com o tamanho da bacia a ser utilizada) e apague o fogo.

Adicione duas mãos cheias da erva escolhida e tampe a vasilha, deixe durante o tempo do seu banho normal.

Tome o banho e depois prepare o banho de assento.

Opte por uma bacia que te permita sentar dentro até a altura do umbigo, dê preferência as esmaltadas, de barro ou aço inox, para evitar substâncias tóxicas que podem ser liberadas em contato com água quente (comum nas bacias de plástico e alumínio). Coloque o líquido ainda quente e adicione água para ficar morno. Sente-se e deixe agir até esfriar.

Pode misturar ervas para a vaporização ou para o banho de assento?

Pode sim! Você pode incluir até 4 ervas com propósitos diferentes e obter assim mais benefícios para a sua saúde.

Aproveite essas dicas caseiras, e garanta a sua saúde íntima e bem-estar!