

MÉTODO GESTAR

Preparando o Solo para a Vida

Por Dani Baleeiro



MÉTODO GESTAR

Preparando o Solo para a Vida

Neste eBook, você encontrará uma abordagem abrangente e natural para aumentar suas chances de engravidar. Assim como um agricultor prepara a terra para receber sementes, é fundamental criar as condições ideais para a concepção. Isso envolve conhecer o seu ciclo menstrual, adotar uma alimentação balanceada, gerenciar o estresse e cultivar um ambiente emocional saudável.

Ao cuidar de seu corpo e mente, você estará preparando o "solo" perfeito para acolher uma nova vida. Junte-se a nós nesta jornada de descoberta e aprendizado, e prepare-se para fertilizar não apenas seu corpo, mas também sua mente.



Por Dani Baleeiro

O que vamos ver aqui ?

01

Método Gestar Pg. 06

Saiba por que os métodos naturais são tão ricos de conhecimentos e benefícios

Quem é Dani Pg. 07

Me conheça e vamos juntas nessa jornada linda que é gestar uma vida

02

Sagrado Feminino Pg.08

O primeiro passo é saber se conectar com você mesma...

03

Desafio da mulher Pg. 09

Faça esses pequenos gestos de amor a você.

04

05

Escalda pés e Reflexologia Pg. 11

Passo a passo de um escalda
pés para te ajudar a se manter
calma nessa caminhada...

Auto Massagem Pg. 14

Pontos que vão estimular seu
sistema reprodutor e aliviar a
tensão da espera.

06

07

Aromaterapia Pg. 15

Aprenda sobre os óleos
essenciais e use eles nas
massagens e no dia a dia.

Durma melhor Pg. 17

Técnicas para te ajudar a relaxar
e ter uma boa noite de sono, para
te ajudar nessa fase de espera.

08

09

Aprenda a se alimentar melhor Pg. 19

Mude sua alimentação para nutrir melhor seu corpo para se manter fértil e se preparar para gerar com mais saúde.

Nutra seu corpo Pg. 20

Receitas saudáveis para acrescentar no seu dia a dia com alimentos com benefícios para a fertilidade.

10

11

Chás e ervas Pg. 23

Os conhecimentos ancestrais das ervas ajudam a desenvolver fertilidade e regular seu ciclo menstrual.

Até mais Pg. 27

Aqui será o começo da sua jornada, ainda teremos mais conhecimentos para compartilhar com você!

12

METODO GESTAR

Preparando o Solo para a Vida

Cuidar da terra e preparar o corpo para a gravidez também compartilham a importância do uso de tratamentos naturais para potencializar a fertilidade. Assim como o solo se beneficia de adubos orgânicos e técnicas sustentáveis para se regenerar e florescer, o corpo pode ser nutrido por métodos naturais que respeitam seu equilíbrio e promovem a saúde de maneira holística.

No cultivo, práticas como o uso de compostagem, rotação de culturas e irrigação adequada ajudam a preservar a qualidade da terra, permitindo que ela continue fértil por muito tempo. Da mesma forma, tratamentos naturais, como a medicina tradicional chinesa, acupuntura, aromaterapia e ajustes alimentares específicos, podem auxiliar o corpo a se equilibrar e se tornar mais receptivo à concepção. Ervas como o inhame selvagem, a maca peruana e o vitex são usadas há séculos para regular os hormônios e fortalecer o sistema reprodutivo, como um adubo natural que nutre o solo interno.

Assim como não usamos produtos químicos agressivos na terra para evitar desgastar o solo, no corpo é importante evitar intervenções artificiais e agressivas sempre que possível. Ao invés disso, podemos optar por tratamentos que respeitem o ritmo natural do corpo, auxiliando-o a encontrar seu próprio caminho para a fertilidade.

Além disso, os cuidados naturais ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade — assim como o solo precisa de descanso e serenidade para florescer, o corpo também se beneficia de práticas de autocuidado, como meditação, ioga, e massagens, que favorecem o bem-estar geral e criam um ambiente harmonioso para a concepção.

Esse processo de nutrição do solo e do corpo através de meios naturais reforça o elo profundo entre a natureza e a fertilidade. Ambos, ao serem cuidados de forma respeitosa e holística, têm a capacidade de gerar vida de maneira saudável, equilibrada e abundante.



nie Eu sou a Dani

Danieli Baleeiro, fundadora da Equilíbrio.

Massoterapeuta apaixonada por terapias naturais, com especialização em saúde da mulher pela medicina tradicional chinesa. Minha jornada nesse universo começou com um desejo profundo de entender e promover o bem-estar integral das mulheres. Desde o início da minha carreira, mergulhei em diversas práticas terapêuticas, como aromaterapia, acupuntura e reflexologia, sempre buscando proporcionar uma abordagem holística e acolhedora.

Ao longo dos anos, tive a oportunidade de trabalhar com muitas mulheres, cada uma com suas histórias e desafios únicos. Essa experiência me ensinou que a saúde vai muito além do físico; envolve o emocional, o mental e o espiritual. A medicina tradicional chinesa, com sua visão de equilíbrio e harmonia, me guiou a entender como esses aspectos se interligam, especialmente em momentos cruciais como a busca pela maternidade.

Decidi escrever este eBook para compartilhar tudo o que aprendi e para oferecer um recurso prático que possa ajudar outras mulheres em sua jornada de concepção. Sei que esse caminho pode ser repleto de incertezas e emoções, e meu objetivo é emponderá-las com conhecimentos e técnicas que promovam a saúde e o bem-estar de forma natural.

Neste eBook, você encontrará informações valiosas sobre aromaterapia, acupuntura, ervas naturais, auto massagem e outras práticas terapêuticas que podem ser incorporadas ao seu dia a dia. Quero que você se sinta confiante e preparada, sabendo que há opções naturais que podem potencializar sua fertilidade e apoiar seu corpo nessa fase tão especial.

Estou aqui para acompanhá-la nessa caminhada, oferecendo amor, suporte e inspiração. Vamos juntas explorar o potencial do seu corpo e transformar seu sonho de maternidade em realidade!



Você é mulher

Seu sagrado feminino

A busca pela maternidade é uma experiência única e pessoal, cheia de desafios que cada mulher vivencia de maneira diferente. É fundamental reconhecer que não há culpa ou falha em enfrentar dificuldades; cada corpo feminino possui seus próprios ritmos e ciclos.

Essa jornada pode gerar uma montanha-russa emocional, onde a esperança se mistura à frustração e à ansiedade. O sagrado feminino nos convida a acolher essas emoções, a cuidar de nós mesmas e a buscar apoio, lembrando que somos parte de um ciclo maior, onde a fertilidade vai além da concepção.

Agora é o momento perfeito para começar uma jornada de autocuidado e amor-próprio. Conecte-se com práticas naturais que nutram seu corpo e sua mente, como aromaterapia, meditação e massagens. Dê a si mesma o carinho e a atenção que você merece, criando um espaço sagrado para a sua própria cura e crescimento.

Permita-se viver essa jornada com compaixão. Cerque-se de apoio, nutra-se e honre sua individualidade. Seja gentil consigo mesma e confie no seu caminho, reconhecendo que cada desafio é uma oportunidade de aprendizado e autodescoberta. Você é digna de amor e acolhimento em cada passo dessa trajetória.

Vou apresentar a seguir algumas ferramentas que podem ajudar no auto cuidado e no amor próprio, agora depende de você para dar o primeiro passo rumo a sua jornada.

**Cuide desse jardim
lindo que é você !**



Desafio

Conectar o sagrado feminino

Objetivo: Dedicar meia hora por dia a atividades que promovam o autocuidado e a conexão com o feminino. Esse desafio não só promove o autocuidado, mas também pode ser uma experiência **transformadora**. **Boa sorte!**



1. Meditação Guiada: Encontre uma meditação que foque na fertilidade ou na conexão com o feminino. Reserve um espaço tranquilo e coloque uma música suave.



2. Dança Livre: Coloque suas músicas favoritas e dance livremente. Sinta seu corpo se movendo e expressando sua energia.

3. Banho Relaxante: Prepare um banho com sais de banho ou óleos essenciais. Acenda uma vela e relaxe por meia hora.



4. Criação de um Caderno de Gratidão: Escreva três coisas pelas quais você é grata a cada dia. Isso ajuda a cultivar uma mentalidade positiva.

5. Máscara de Argila: Prepare uma máscara de argila e dedique um tempo para cuidar da sua pele.



6. Culinária Afetiva: Escolha uma receita simples, como assar um bolo ou fazer um prato que você adora. Sinta o prazer em cozinhar para si.

7. Jardinagem: Se você tem plantas em casa, cuide delas. Sinta a terra, regue e observe o crescimento. Se não tiver plantas, você pode até cultivar ervas em pequenos vasos.

8. Escrita Criativa: Dedique um tempo para escrever. Pode ser um poema, uma carta para o seu futuro filho, ou mesmo um diário sobre suas emoções e desejos.



9. Arte Terapia: Pegue tintas, lápis de cor ou qualquer material artístico e crie algo que represente sua jornada. Não se preocupe com o resultado, apenas expresse-se.

A Conexão com a Natureza: Se possível, passe um tempo ao ar livre. Caminhe em um parque ou no seu quintal, respirando fundo e se conectando com a energia da natureza.

Aqui estão algumas afirmações que podem ser usadas durante o desafio e em momentos de meditação, escritas em um diário ou até mesmo ditas em voz alta. O importante é que sinta a profundidade dessas palavras e permita-se refletir sobre sua jornada.

"Meu útero é um templo sagrado, onde a vida e a criatividade florescem. Eu honro cada ciclo e cada experiência que ele me trouxe."

"Eu me liberto de traumas passados, permitindo que a luz do amor e da cura flua através de mim. Meu corpo é meu lar, e eu o acolho com compaixão."

"Hoje, eu me conecto com minha essência feminina. Meu corpo é uma fonte de poder e sabedoria, e eu celebro sua beleza única."

"Eu deixo ir todas as crenças limitantes que me afastaram da minha verdadeira natureza. Estou aberta à abundância e à fertilidade em todas as áreas da minha vida."

"Meu ciclo menstrual é uma dança sagrada, uma conexão profunda com a natureza. Eu me permito sentir e fluir com cada fase."

"A cada respiração, eu sintonizo com a energia criativa do meu ser. Meu corpo é um portal de amor e vida."

"Eu me perdoo por todas as vezes em que não valorizei meu corpo. Hoje, escolho o amor e a aceitação incondicional."

"Eu sou digna de prazer e alegria. Cada pequeno momento de autocuidado é uma celebração da mulher que sou."

"Eu me reconecto com minha intuição e sabedoria interior. Meu feminino é forte, resiliente e cheio de possibilidades."



Ritual

Escalda Pés para Fertilidade

Sobre terapias naturais: as ervas medicinais é uma dica maravilhosa e potente para deixar sua jornada ainda mais saudável, relaxante e muito prazerosa...vamos falar sobre: escalda pés.

Este é um momento especial que ajuda aliviar a tensão, mas também pode ser um poderoso aliado na sua jornada de fertilidade. Vamos explorar como fazer isso e criar uma rotina de relaxamento e conexão com você mesma.

O que você vai precisar:

- Uma bacia ou recipiente grande o suficiente para cobrir os pés até a altura do tornozelo
- Água morna.
- Sal grosso, sal marinho ou sal da himalaia (para desintoxicar).
- Ervas medicinais como: lavanda, camomila, cidreira, melissa, anis estrelado, erva doce, etc.
- Óleo essencial opcional (camomila, lavanda, gerânio, laranja, sálvia, palmarosa, capim limão)
- Toalha macia.
- Bolinhas de gude (opcional para massagear os pés)
- Velas ou incenso (para criar um ambiente aconchegante).

Como fazer:

Preparação do Ambiente:

Escolha um lugar tranquilo e confortável, onde você não será interrompida. Se desejar, acenda velas ou incenso ou coloque difusor de ambientes com óleos essenciais para criar uma atmosfera relaxante.

Ritual do Escalda Pés:

Encha a bacia com água morna, quantidade suficiente para cobrir seus pés e tornozelos.

Adicione uma colher de sal grosso, as ervas ou óleos essenciais que você escolheu. Misture suavemente.



Coloque as bolinhas de gude na bacia se desejar.

Sente-se confortavelmente e mergulhe os pés na água.

Feche os olhos e comece a respirar profundamente. Concentre-se na sua respiração e na sensação de relaxamento.

Permita-se estar presente e aproveite esse momento para sentir a água morna relaxando seus pés.

Enquanto os pés estão na água, use suas mãos para massagear suavemente os pés, focando nas áreas que sente mais tensão.

Se você optou por colocar as bolinhas de gude aproveite para massagear os pés entre as bolinhas.

Fique nesse momento de 15 a 20 minutos, permitindo que o relaxamento se espalhe pelo seu corpo.

Algumas recomendações se quiser deixar esse momento ainda mais especial. Aqui está um pequeno script para você seguir enquanto realiza o seu escalda pés:

Feche os olhos e respire profundamente... inspire pelo nariz e expire pela boca. Sinta a água morna envolver seus pés, levando embora qualquer tensão acumulada.

Agora, concentre-se na sua respiração. Cada inspiração traz calma e cada expiração solta a tensão.

**Descanse seus pés e mente
para a caminhada...**



Visualize-se rodeada de luz suave, que traz amor e tranquilidade. Imagine que essa água morna é como um abraço acolhedor.

Enquanto massageia seus pés, sinta a conexão com seu corpo. Agradeça a cada parte dele, especialmente ao seu útero e aos seus sonhos de maternidade.

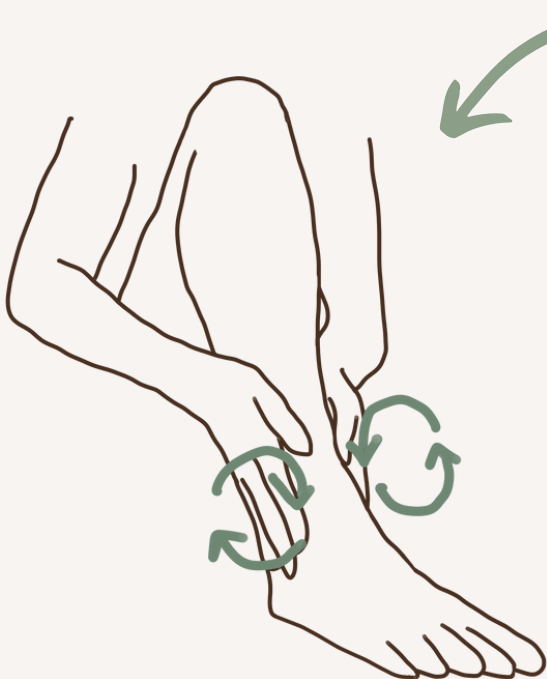
Continue respirando profundo e, quando estiver pronta, volte lentamente ao presente, trazendo consigo essa sensação de paz.

Agradeça a si mesma por dedicar esse tempo para cuidar de você.

Encerre o Ritual:

Seque os pés com uma toalha macia e, se desejar, aplique um creme hidratante. Coloque um chinelo ou meias, **nunca** coloque os pés diretamente no piso após um escalda pés.

Essa prática não apenas ajuda a relaxar, mas também promove uma conexão profunda com seu corpo e suas intenções. Espero que você aproveite esse ritual e que ele te traga muito conforto e serenidade para sua jornada!



Reflexologia dos pés:

A reflexologia pode ajudar melhorar sua fertilidade. Estimulando alguns pontos reflexos dos pés, podemos tratar o sistema reprodutor.

Usando esses estímulos você pode tornar seu sistema reprodutor mais receptivo para uma gestação.

Esse estímulo pode ser realizado após seu escalda pés, ou mesmo, complementando as sessões de massagens que virão no capítulo a seguir.

Nas laterais dos pés temos dois ossinhos chamados maléolos, abaixo e ao redor desses ossinho temos pontos reflexos referentes ao útero e ovários.

Utilize a receita de óleos para fertilidade e massageie o local fazendo círculos conforme a figura ao lado.

Auto Massagem

Um momento para si mesma

A respiração diafragmática é essencial antes da auto massagem, pois promove relaxamento e reduz a ansiedade ao ativar o sistema nervoso parassimpático. Ao respirar profundamente, oxigenamos melhor o corpo, melhoramos a resposta do sistema linfático e nos conectamos com nossas sensações.

Reserve alguns minutos para respirar conscientemente: inspire pelo nariz, expandindo o abdômen, e expire lentamente pela boca, liberando tensões. Essa prática não só intensifica os benefícios físicos da massagem, mas também transforma o momento em um ritual de autocuidado, promovendo bem-estar e harmonia interior. Utilize o óleo da fertilidade para realizar a massagem a seguir.

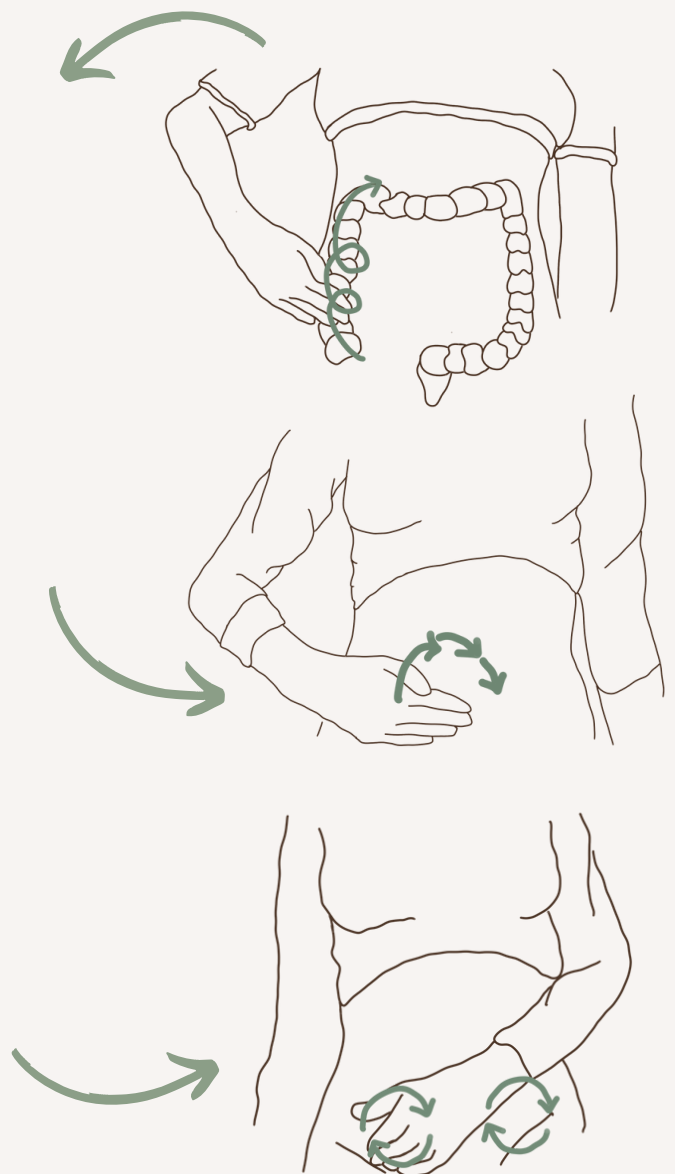
Massagem para fertilidade

Com a palma das mãos faça movimentos de círculos ao redor do abdômen.

Use uma pressão de média a profunda, faça o movimento no sentido horário (suba pelo lado direito, contorne a região acima do umbigo e desça pelo lado esquerdo em direção a pelve, conforme a figura ao lado). Repita esse movimento por pelo menos 15 vezes.

Faça movimentos em pequenos círculos ao redor de todo o umbigo, utilize uma pressão um pouco mais profunda. Caso encontre uma área com maior resistência, dedique um tempo maior estimulando o local. Repita esse processo por pelo menos 15 vezes.

Faça movimentos circulares em toda a região do baixo ventre, nessa área a pressão pode ser moderada. Faça movimentos de pequenos círculos próximos a região pélvica (uma distancia de mais ou menos 4 dedos abaixo do umbigo e nas laterais próximo a região da pelve). Repita esse processo por pelo menos 15 vezes.



Aromaterapia

Harmonia em cada respiração

Vamos explorar a aromaterapia e seus benefícios?

A aromaterapia é uma prática fascinante que nos mostra como os aromas podem influenciar nosso bem-estar e até mesmo nosso estado de espírito. Você já parou para pensar por que um cheiro específico pode evocar lembranças ou emoções intensas?

Isso acontece porque nosso olfato ativa o sistema límbico, que está intimamente ligado às nossas memórias e sentimentos. Além de ajudar a lembrar momentos especiais, os óleos essenciais também podem ser aliados em tratamentos de saúde física e mental, e até mesmo favorecer a fertilidade.

A maneira mais comum e segura de aproveitar os benefícios dos óleos essenciais é através da inalação, seja por meio de difusores de ambientes ou difusores pessoais. Contudo, não podemos subestimar o poder deles também em massagens corporais.

Os óleos essenciais são substâncias químicas naturais extraídas de plantas medicinais. Devido à sua composição concentrada, é crucial utilizá-los com cautela, respeitando as dosagens recomendadas.

Aqui vão algumas dicas importantes: nunca aplique um óleo essencial diretamente na pele. É essencial diluí-lo em um óleo carreador, como óleo de coco, azeite de oliva, óleo de semente de uva, óleo de jojoba ou óleo de rosa mosqueta e outros de sua preferência, ou ainda fazer a diluição em um creme vegetal.

Utilize as receitas sempre respeitando as diluições indicadas. Assim, poderá aproveitar ao máximo os benefícios da aromaterapia de forma segura e eficaz...



Blend de óleos essenciais para amenizar Tensão no período Menstrual

15 ml de óleo ou creme vegetal
2 gotas óleo essencial de lavanda
2 gotas óleo essencial de camomila romana



Blend de óleos essenciais para eliminar edemas (inchaço)

15 ml de óleo ou creme vegetal
2 gotas de óleo essencial de capim limão
3 gotas óleo essencial de laranja doce



Blend de óleos essenciais para melhorar a libido

15 ml de óleo ou creme vegetal
1 gotas de óleo essencial de ylang ylang
1 gotas de óleo essencial de canela
2 gotas de óleo essencial de gerânio



Blend de óleo essencial para Fertilidade

15 ml de óleo ou creme vegetal
3 gotas óleo essencial de gerânio
2 gotas óleo essencial de sálvia sclarea



Blend de óleos essenciais para acalmar a mente

15ml de óleo ou creme vegetal
3 gotas de óleo essencial de bergamota
1 gotas de óleo essencial de manjerona





Sono

Descanse para gerar

Vamos conversar sobre um tema que muitas vezes esquecemos, mas que é muito importante na nossa jornada rumo à maternidade: o sono. Sim, dormir bem faz toda a diferença e eu vou explicar...

Enquanto dormimos, o corpo está trabalhando para realizar processos metabólicos de limpeza e desintoxicação. Essa limpeza tem muito haver com o sistema linfático, que trabalha duas vezes mais rápido quando estamos na fase mais profunda do sono.

Uma boa noite de sono regula os hormônios, reduz o estresse e deixa nosso corpo mais saudável, aumentando a fertilidade. Imagine só: quanto mais descansada você estiver, mais chances tem de engravidar!

Mas não para por aí! Dormir bem traz uma série de benefícios. Você vai se sentir mais disposta, com mais energia, além de melhorar a sua memória e o seu humor. Um corpo descansado é um corpo com saúde física e mental, portanto, mais fértil!

Rotina de sono

Tente criar uma rotina de sono. O ideal é ir para a cama por volta das 22h no máximo e acordar entre 6h e 7h. Isso ajuda o seu corpo a se ajustar e a aproveitar ao máximo as fases do sono, especialmente a fase profunda e reparadora.

Como preparar um Ambiente Aconchegante para Dormir melhor?

Vamos falar sobre como transformar seu quarto um lugar perfeito para dormir melhor.

Escuridão é amiga do sono: Use cortinas que bloqueiem a luz. Um ambiente escuro ajuda você a relaxar mais rápido.

Ambiente acolhedor: Mantenha o quarto em uma temperatura agradável, limpo e organizado, você pode colocar um aromatizador de ambientes com óleos essenciais relaxantes.

Sons relaxantes ou silêncio? Uma música relaxante de sua preferência (som baixo e suave), mas se o barulho é um problema, pense em usar protetores de ouvido.

Desconecte-se: desligue a TV e o celular pelo menos 30 minutos antes de dormir. Comece a se preparar para um sono de qualidade.

Crie um Ritual Relaxante: Faça algo que você goste, como ler um livro, meditar ou tomar um banho quente. Isso vai ajudar a sinalizar para o seu corpo que é hora de relaxar.

Lembre-se, cada pequena mudança que você faz é um passo na direção do seu sonho. Priorize seu descanso, e você verá seu corpo te retribuir com saúde, disposição e fertilidade.

**Durma bem,
acorde melhor ainda !**



Proteja seu corpo

Evite Toxinas



Estamos expostos o tempo todo a toxinas ambientais que podem afetar a fertilidade. Sabemos que o caminho para a maternidade pode ser desafiador. Entender o que pode nos atrapalhar é um passo fundamental. Vamos descobrir juntos algumas dessas toxinas e como podemos reduzir a nossa exposição a elas.

Opte por Produtos Naturais: Escolha produtos de beleza e cuidados pessoais que sejam livres de ftalatos, parafina e parabenos. Sempre leia os rótulos!
Evite Plásticos: Sempre que possível, troque recipientes plásticos por vidro ou aço inox.

Compre produtos orgânico: Sempre que puder, opte por frutas e vegetais orgânicos. Eles têm menos pesticidas e são mais saudáveis!

Filtre a Água: Use filtros para purificar a água que você consome. Isso pode ajudar a remover várias toxinas.

Cuidado com Peixes: Informe-se sobre quais peixes têm níveis mais baixos de mercúrio. Opte por opções mais seguras, como salmão e sardinha.

Crie um Ambiente Limpo: Evite poluentes em casa. Mantenha janelas abertas para ventilar, use purificadores de ar e evite o uso excessivo de produtos químicos na hora da limpeza.

Diga Não ao Tabaco: Se você fuma ou está perto de fumantes, considere fazer mudanças. O tabaco é uma fonte significativa de poluentes que podem afetar a fertilidade.

Cuidar da sua saúde e do seu corpo é um passo essencial na busca pela maternidade. Ao reduzir a exposição a essas toxinas, você estará criando um ambiente mais saudável para si e, quem sabe, para o futuro bebê.

Nutra seu corpo

Faça escolhas saudáveis

Quando se trata de fertilidade, a alimentação é um dos pilares mais importantes que podemos considerar. O que você come não apenas influencia seu bem-estar geral, mas também tem um impacto direto na sua fertilidade.

Sabemos que o corpo da mulher é uma verdadeira obra-prima, e cuidar dele pode fazer toda a diferença nesse momento tão especial. Ao fazer algumas mudanças simples nos seus hábitos alimentares, você pode fortalecer seu organismo e torná-lo mais receptivo para a concepção.

Fortalecendo o Corpo para a Concepção:

Nosso corpo é uma máquina incrível, e cada alimento que ingerimos desempenha um papel crucial em seu funcionamento. Nutrientes como ácido fólico, vitaminas e minerais são essenciais para a saúde reprodutiva. Através de escolhas alimentares saudáveis é possível regular o ciclo menstrual, manter o bom funcionamento do intestino, melhorar a ovulação e tornar o corpo fértil.

Vamos nessa?

Dicas práticas e eficientes!

Atenção! Essas são apenas algumas dicas de como melhorar seus hábitos alimentares, mas é importante procurar um nutricionista caso precise de uma dieta alimentar.

substitua o óleo de soja por: banha de porco, óleo de coco ou óleo de azeite.

utilize o sal de ervas (na sessão receitas) e temperos naturais (ervas) ao invés de temperos industrializados (caldo kinnor, sason, etc.)



aumente o consumo de legumes cozidos e prefira os alimentos refogados ao invés de crus

procure aumentar o consumo de proteína (carnes e ovos).

beba muita água durante o dia, isso ajuda manter seu corpo hidratado e também eliminar toxinas, porém, não é aconselhável ingerir muito líquido próximo ao horário de dormir, acordar durante a noite para urinar atrapalha sua noite de sono.

evite café, refrigerante, açúcar, farináceos, leite e derivados, bem como alimentos industrializados.

evite consumir bebidas alcoólicas ou chás que contem cafeína (mate, chá verde, etc).

troque o açúcar refinado por algo menos industrializado como por exemplo: açúcar mascavo, açúcar demerara ou adoçantes como stévia e xilitol

aumente a ingestão de chás (sem cafeína), sementes e raízes esses alimentos são excelentes para fertilidade.

ao fazer suas refeições procure um local tranquilo e coma devagar, o estresse durante as refeições é prejudicial para a digestão.

Fazer ajustes na sua alimentação pode parecer um desafio, mas esses passos são fundamentais para sua fertilidade.

Além de aumentar suas chances de engravidar, uma alimentação saudável traz uma série de benefícios adicionais. Você pode sentir mais energia, melhorar a qualidade do sono e até mesmo melhorar seu humor. Essas mudanças positivas trarão benefícios emocionais e físicos tornando cada passo mais leve e gratificante.

Alimentos para o endométrio:

Agrião, berinjela, fígado de boi, pêsego, ovos de galinha, repolho (refogado), uvas e carnes.

Para melhorar a fertilidade:

Legumes cozidos como: batata doce, cenoura, beterraba, inhame, mandioquinha, abóbora (moranga), couve refogado. Consuma frutas vermelhas, physalis, abacaxi (consumir o miolo também), abacate, avelã e castanhas.





Sal de ervas:

- 1 colher de sopa de alecrim desidratado
- 1 colher de sopa de salsinha desidratada
- 1 colher de sopa de tomilho desidratado
- 1/2 xícara de sal (grosso ou sal rosa do himalaia)

Bata tudo no liquidificador, conserve em um recipiente de vidro e utilize essa mistura no lugar do sal.



Bolinho de carne com inhame;

- 2 pedaços de inhame
- 2 colheres de sopa de brócolis
- 1 ovo
- 3 colheres de carne moída
- Sal e tempero a gosto

Cozinhe e amasse o inhame (como um purê). Misture o brócolis e a carne moída, amasse até misturar bem, faça bolinhos com a mistura, pincele com ovo e leve ao forno, deixe assar por 15 minutos ou até que fique dourado.



Creme de abacate:

- 3 colheres de sopa de abacate bem maduro.
- 1 colher de sopa de cacau em pó.
- 1 colher (de chá) de mel.
- Bata no liquidificador até virar um creme e leve para gelar.

Esfiha saudável

- 200 gramas de batata doce cozida (pode ser inhame, abobora ou mandioca).
- 1 colher de sopa de azeite.
- 1 colher de chá de sal.
- 1 1/2 xícaras de farinha de aveia sem glúten.

Cozinhe a batata doce, amasse com a ajuda de um garfo, adicione o sal e o azeite. Misture até virar uma massinha. Divida a massa em 4 partes e molde em formato de esfiha. Leve para assar em 140° por 10 minutos, retire, coloque o recheio de sua preferência e leve para gratinar até dourar.





Chás e Ervas

Não é crendice, é sabedoria milenar!

Vamos explorar um tema que pode trazer muitos benefícios para a sua jornada rumo à maternidade: as ervas medicinais e os chás que ajudam a tratar e melhorar a fertilidade. Essa prática tem sido utilizada ao longo dos séculos e pode ser uma forma natural e eficiente de cuidar do seu corpo.

As ervas medicinais possuem propriedades que podem ajudar a regular o ciclo menstrual, equilibrar os hormônios e melhorar a saúde reprodutiva. Elas atuam de diferentes maneiras, proporcionando nutrientes e compostos que fortalecem o organismo, promovem o relaxamento e reduzem dores e inflamação.

Incorporar chás e ervas medicinais na sua rotina pode ser uma maneira natural e holística de cuidar do seu corpo. Além dos benefícios físicos, essa prática também oferece um momento de autocuidado e conexão consigo mesma. Preparar um chá quente, pode ser um ritual relaxante que ajuda a diminuir o estresse.

Consulte um Profissional: Antes de começar a usar qualquer erva (mesmo que natural), é sempre bom conversar com um especialista, para orientar sobre as melhores opções para você.

Prepare com Cuidado: Ao fazer chás, use água filtrada e ervas de boa qualidade, evite os chás de sachês, prefira ervas secas ou in natura. Isso garante que você esteja consumindo o melhor para a sua saúde.

Faça um Ritual: Aproveite o momento do chá como um tempo para relaxar. Sente-se em um lugar tranquilo, respire fundo e aproveite cada gole.

Varie as Ervas: Experimente diferentes combinações para descobrir quais funcionam melhor para você e trazem mais resultados. As ervas medicinais podem ser um apoio maravilhoso, ajudando a criar um ambiente mais propício para sua fertilidade.

Chás

Receitas para cada ciclo

Atenção! Não extrapole tomando litros de chá. Toda a erva tem princípios ativos e podem causar efeitos colaterais em casos de super dosagem.

2 xícaras por dia são suficientes para um efeito benéfico. Respeite a dosagem de 1 colher de sopa da erva para cada 400 ml de água.

Os princípios ativos dos chás são metabolizados pelo fígado e filtrados pelos rins, então, lembre-se de beber muita água.

Chá para fase menstrual

Para fase menstrual você pode optar por chás que melhoram a circulação sanguínea e também tenham efeito analgésico como: anis estrelado, folha de pitanga, camomila, hortelã, uxi amarelo, unha de gato, jasmim ou morango.

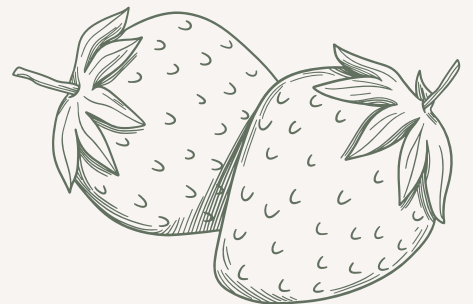
Chá de Morango

Melhora os desconfortos gerados pela TPM, diminuindo o inchaço, dores de cabeça e cólicas.

Ingredientes:

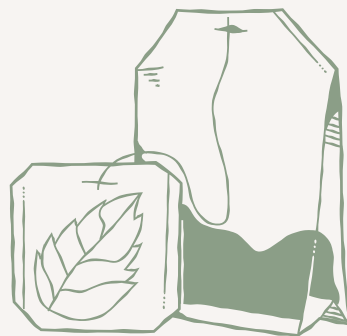
- 3 morangos frescos
- 400 ml de água

Preparo deixe ferver por 10 minutos



Uxi amarelo

- 1 colher de sopa para 400ml de água, Leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos.



Unha de gato

- 1 colher de sopa para 400ml de água Leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos.



Chá para fase pós menstrual

Nessa fase os chás podem aumentar a libido e ajudar na maturação e crescimento folicular, algumas dicas de chá que podem ajudar: amora (fruta ou folha), gergelim, romã (casca ou semente), sálvia.

Chá de Romã

- 800ml de água
- 3 colheres de sopa de casca de romã;

Misturar a casca da fruta com a água fervente;

Desligar o fogo, abafar e esperar o conteúdo ficar morno;



Chá de Sálvia *Officinalis*

O chá de sálvia deve ser feito com:

- Cinco folhas da erva fresca ou duas colheres de sobremesa da folha seca para uma xícara de água (200ml).

Deve-se ferver a água filtrada, acrescentar as folhas da erva e abafe por 15 minutos.

Assim que mudar a cor recomenda-se coar o chá e ingerir.



Chás para fase ovulatória

Nessa fase os chás ajudam a manter a mobilidade das trompas e manter qualidade dos óvulos, alguns chás que podem auxiliar: macela, capim limão, maracujá, melissa, casca de inhame ou feno grego.

Chá casca de inhame

- Lave bem 1 Inhame, retire a casca e ferva durante 10 minutos 400ml de água.

Orientações: Tomar em jejum 1/2 copo na fase de ovulação.



Chá Melissa

- 200 ml de água
- 1 colher de sopa de folhas secas de melissa.

Aqueça 200ml de água.

Coloque 1 colher de sopa de planta desidratada (melissa) no fundo de uma xícara, ponha depois a água fervente e deixe em infusão por 15 minutos.



Chás para fase pós ovulatória

Nessa fase os chás são indicados para melhorar a espessura do endométrio, os chás indicados são: erva doce, cenoura, abacaxi com gengibre.

Receita chá de abacaxi com gengibre

- 2 rodela de abacaxi
- 2 rodela finas de gengibre

Colocar o abacaxi e o gengibre em 400 ml de água e deixar ferver por 10 minutos.



Chá gelado limão e Cidreira

Importante não tomar gelado, apenas frio ou temperatura ambiente.

- Suco de 1 limão ou 3 rodela de abacaxi
- 3 folhas de erva cidreira picadas
- 1/2 copo de água

Para adoçar prefira açúcar demerara.

Bata tudo no liquidificador e coe antes de beber.





Até logo

Ainda vamos cultivar a semente juntas

Ao chegarmos ao final deste ebook, queremos expressar nosso carinho e apoio a você nessa jornada tão especial. Assim como um agricultor prepara o solo, cuidando para que esteja rico e fértil, você também está se preparando para gerar a semente da vida. Os métodos naturais que compartilhamos aqui são como as melhores práticas de cultivo: paciência, amor e dedicação. Cada passo que você dá é um investimento no futuro, e é nesse terreno fértil de esperança que novos sonhos começam a brotar.

Sabemos que essa jornada pode ter seus desafios, mas lembre-se de que cada pequeno esforço conta e pode fazer toda a diferença. Ao utilizar as dicas e técnicas apresentadas, você está criando um ambiente propício para o desenvolvimento da vida. Assim como a natureza nos ensina, o tempo e o cuidado são essenciais para que as sementes germinem e floresçam.

Estamos empolgados em anunciar que este é apenas o primeiro passo de uma série de ebooks que estamos preparando. Em breve, você encontrará novos conteúdos que abordarão as etapas da gravidez e do pós-parto, sempre com foco nos métodos naturais e no bem-estar da mãe e do bebê. Além disso, entraremos em contato para convidá-la a fazer parte de um grupo de WhatsApp, onde futuras mães, como você, poderão se conectar, trocar experiências e se apoiar mutuamente enquanto aprofundamos os temas abordados neste ebook.

Desejamos a você muita sorte e amor nessa empreitada. Que sua jornada seja repleta de luz e que cada dia traga mais esperança e alegria. Que a semente da vida que você deseja cultivar cresça forte e saudável, trazendo consigo a realização dos seus sonhos mais profundos.

Com carinho, Dani