

il corpo è un tempio

l'ascolto del dolore come
portale di consapevolezza

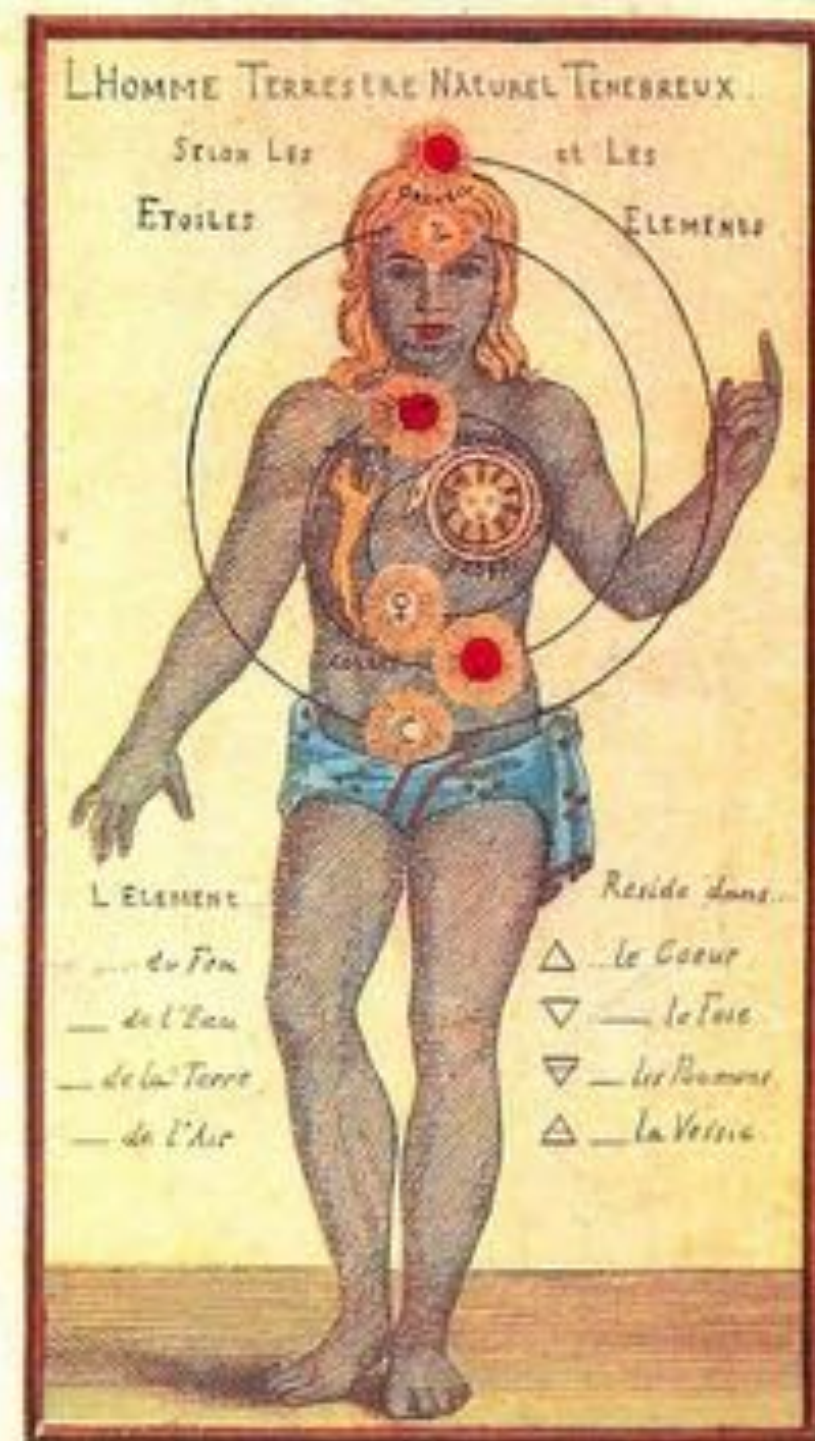


una medicina pienamente olistica vede l'essere umano come un piccolo universo

con stelle, pianeti ed elementi che corrispondono ad organi, funzioni biologiche, forme del corpo, carattere e personalità, talenti e debilità

non possiamo parlare di guarigione se non viene vista ed ascoltata la sua interezza

includendo quindi anche quello che dell'essere umano non vediamo con gli occhi: corpo emotivo e mentale, anima e spirito



il dolore è la punta dell'iceberg

il sintomo è una voce che parla, è già
l'inizio della guarigione

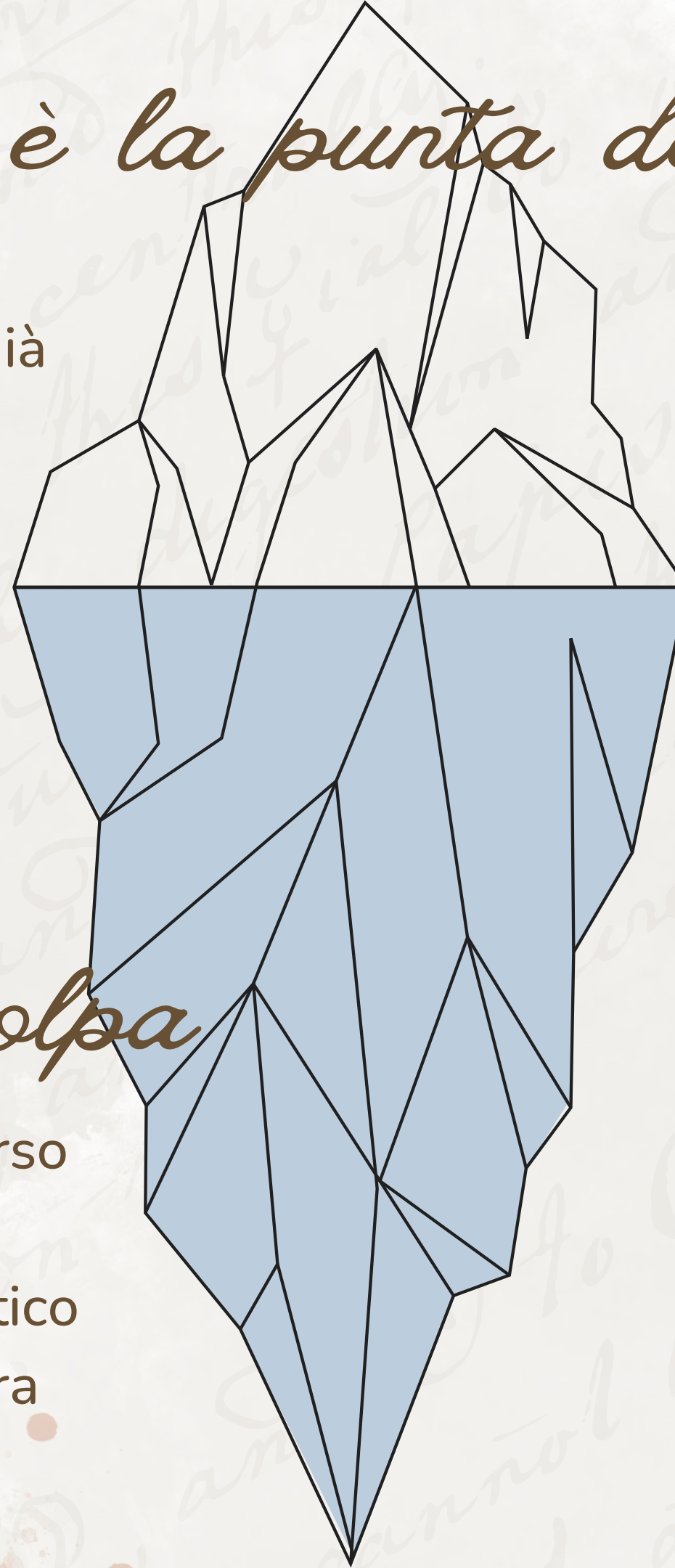
se lo spegniamo tornerà
gridando più forte

vale la pena farlo? a volte sì

il dolore non ha colpa

nè verso qualcuno di esterno, nè verso
noi stesse.

Il dolore è l'ambizione del nostro critico
interiore che ci guida verso la nostra
chiamata



- 1 atto di cura materno,
compassione
- 2 la pianta giusta insegna
quello che noi non
conosciamo dell'iceberg
- 3 siamo umani e la
guarigione del corpo fisico
può essere più lenta

le cinque cause di malattia di Paracelso

- ASTRALE
influenza dell'ambiente
- VELENOSA
cibo e inquinamento
- NATURALE
conoscere il proprio cielo interiore
- SPIRITUALE
forme pensiero
- DIVINA
lezione di umiltà

gli stessi sintomi non equivalgono
alla stessa causa in persone diverse



*dove agisce la
consapevolezza mestruale?*

per una mestruazione serena:



fai un'attività fisica
piacevole frequentemente,
anche durante il flusso
mestruale doloroso



assicurati di svuotare
l'intestino regolarmente



depura i tuoi organi
emuntori almeno due
volte all'anno



evita i latticini e il pollo da
allevamento intensivo

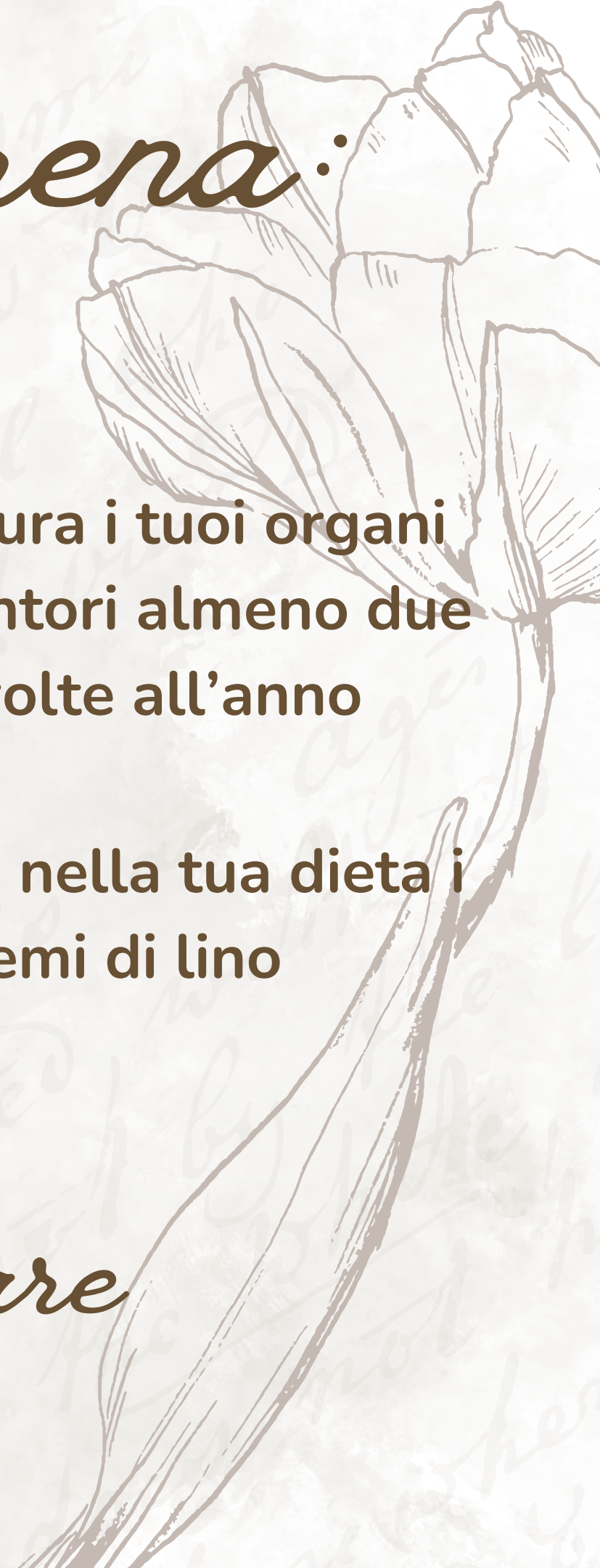


scopri cosa ti piace e
sceglilo quotidianamente



inserisci nella tua dieta i
semi di lino

*pratica la CCM per farti guidare
dalla tua saggezza*



le piante maestre

ACHILLEA MILLEFOGLIE

pianta del terapeuta

Nella sensibilità il pensiero mi confonde, non riesco a fare chiarezza. Antiemorragica, antispastica, regolarizzante (no in amenorrea)



MELISSA OFFICINALE

pianta dell'armonia

quando la paura supera la bellezza, quando il fare non trova pace. Pianta abbandonica. Sedativa, digestiva, antidepressiva, cardiotonica



le piante maestre



ROVO COMUNE

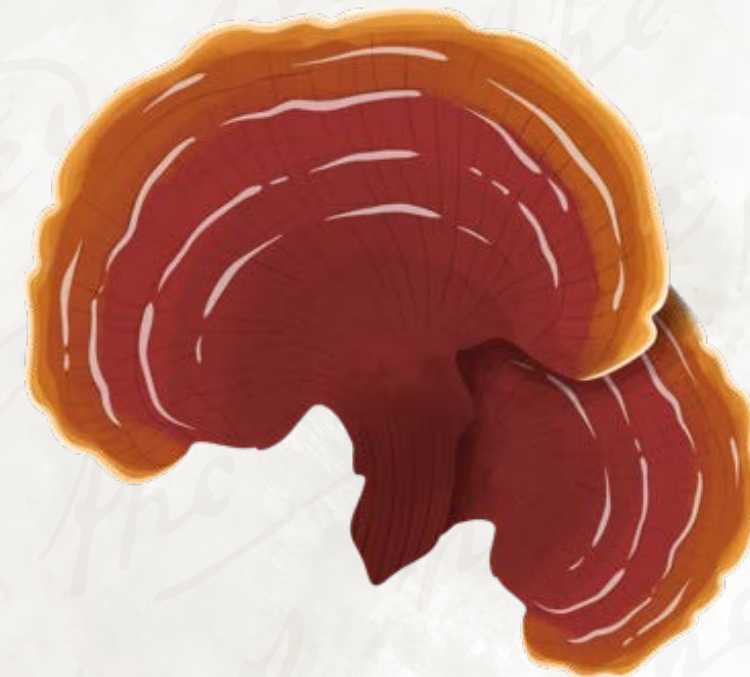
pianta del conforto

Senso di sconfitta, aiuta a creare un terreno fertile per ricominciare. Antinfiammatoria, effetto pulente delle mucose genitali, tonico del sistema urinario e genitale

CORIOLUS versicolor

fungo del sostegno

immunostimolante, pulizie profonde dell'utero. Per aggressioni virali e cancerose



le piante maestre



CANNELLA

pianta dello svelamento

antiparassitaria, tonica. Porta calore all'utero e sostiene l'espulsione. Per stasi e fragilità, per ricontattare le viscere (no ipermenorrea)

SALVIA OFFICINALE

pianta del cambiamento

emmenagoga, simil estrogenica, antisudorifera
insegna l'adattamento ai processi di cambiamento. Per stasi e difficoltà ad esprimere i propri bisogni (solo spagyrica)



le piante maestre

ARTEMISIA ABSINTHIUM

pianta della reattività

digestiva, emmenagoga, stimolante, antiparassitaria.
Per compressione, mancanza di riflessi, difficoltà di
slancio, indifferenza, evitamento

SANDALO (tintura spagyrica)

pianta della sensualità

sensazione di sporco, di abuso anche di sè stesse.
Per ricontattare una dimensione del corpo sacro
Infiammazioni genito-urinarie



quando il dolore fa paura

MELISSA COMPOSTA

melissa, limone, lavanda spagyrici

Panico, confusione, sensazione di uscire dal corpo.

Dolore che agita il cuore

Pensieri ideologici e dogmatici

Disistima

RESCUE REMEDY

floriterapia Bach

Ansia, paura, agitazione, senso di eternità del dolore.

Anche per ragazze molto giovani



Tisana sorella



rosa, camomilla, calendula, rovo, trifoglio, malva,
sambuco, lavanda, papavero, menta, margherita, tiglio,
iperico, miele.

Achillea, cannella, artemisia, salvia con attenzione alla
quantità di flusso mestruale



le emergenze

CBD (cannabidiolo)

7 bollente (sale di schussler)

oli essenziali di melissa e lavanda

borsa dell'acqua calda o di sale grosso

meditazione della rosa o
respirazione consapevole





grazie

manuela.albasini@gmail.com

fb, ig : manuela.albasini