



Sanación de la Energía Femenina

La profesora Elsa Mirol propone una técnica para la sanación de la Energía Femenina con Esencias Florales y Aceites Esenciales. Un proceso dinámico, rítmico y eterno como los ciclos de las Diosas.





Hola querida Lectora-Diosa-de-lo-Femenino-de-un-Inicio, me agrada utilizar la palabra “Inicio”, porque hace alusión a lo que nace, y si vas a experimentar un inicio, también tendrá un final, cumpliendo así con uno de los postulados básicos del trabajo con lo Femenino: la existencia de ciclos.

LA BENDICIÓN DE LA LUNA

Te propongo, ya mismo, desde este Inicio que realizamos juntas, el siguiente ejercicio:

Encendé la vela que hayas elegido, buscá la música que te resuene que puede activar este proceso. Inhalá y exhalá varias veces, relajá tu cuerpo, sentilo y mové todas las partes que tengas la plena consciencia de que necesitan ser estiradas, movilizadas, acomodadas. Sentite en tu centro e inhalá y exhalá nuevamente, recorré mentalmente una a una las partes de tu cuerpo empezando por los pies y terminando en la cabeza. En ese estado de relajación llevá las manos a tu corazón y pedile a la Luna que ilumine, en la medida en que vaya creciendo, tu Femenidad y tu Historia, que te ayude a disfrutar la vida que has dado, tengas o no hijos; a sanar lo herido, a sentirte en el hoy plenamente feliz por ser mujer, y a proyectar seguir dando vida a través de Su Bendición. Dale las Gracias a Ella como símbolo del Dios-Diosa del Universo que te va a guiar en este tiempo. Gracias.

LA ESENCIA Y EL CAMBIO

La Mujer es definida como lo suave, sutil, intuitivo, emocional, delicado y resistente; es la dadora de vida y de amor, y es, sobre todas las cosas, receptora. Tiene la capacidad de albergar dentro de su propio cuerpo la evolución de un Ser, de darle los nutrientes tanto físicos como emocionales necesarios para que llegue a desarrollarse.

Por lo tanto, la tolerancia es una de las

mayores cualidades que ha desarrollado desde el inicio de los tiempos y su componente es el Amor. El amor y la tolerancia como condición es aquello que necesitamos trabajar en estos tiempos.

En este momento estamos al final de un Ciclo de Ciclos, por lo cual debemos, de la manera que sea, tomar consciencia del cambio. Este cambio está relacionado con otra forma de vivenciar la existencia para cada uno de los seres humanos, lo cual requiere una sensibilidad mayor a la desarrollada en esta etapa que termina. Esa sensibilidad mayor es parte de lo que la consciencia individual debe desarrollar en su totalidad, su parte femenina.

Para lograr el cambio, primero debemos analizar nuestra propia imagen de lo femenino. En una profunda mirada, en la revisión consciente de tu esencia podrás comprender que algunos de los conceptos de feminidad que conservás están muy arraigados en la cultura y muchas veces ni siquiera los compartís, o no has tomado consciencia de ellos.

ESENCIAS Y ACEITES PARA LAS LUNAS

Y las Terapias Naturales, surgidas de la Consciencia de la Madre Tierra en todos sus niveles, tanto físico como sutiles, nos ofrecen la mejor propuesta, nacida desde lo Femenino mismo, para sanar, nivelar, armonizar y acompañar estas Siete Lunas.

Mi sugerencia es utilizar, aromatizar tu vida con Esencias Florales de Bach (E.F) y Aceites Esenciales Puros (A.E.) mixturados o solos. Cada uno es exclusivo para cada una de las Lunas y activa los efectos requeridos en las etapas que va transitando el ciclo eterno de la Diosa de lo femenino.

PRIMERA LUNA: MENARCA

Sensación de impureza: E.F. Crab Apple y A.E. de Geranio, Melissa, Lavanda, Limón. Aceptación de cambios hormo-

[ESENCIAS Y ACEITES]

nales y psicológicos: E.F. Walnut. A. E. de Geranio, Melissa, Lavanda, Limón.

Tensión y ansiedad: E. F. Impatiens y A. E. de Manzanilla, Salvia Esclárea, Ciprés, Jazmín ó Melissa. E. F. Cherry Plum y A. E. de Incienso.

Angustia y necesidad de ocultarse: E.F. Agrimony y A. E. de Manzanilla, Lavanda o Mirra.

Pérdida de energía por pérdida de sangre: E. F. Star of Bethlehem y A.E. de Alcanfor, Melissa o Menta.

SEGUNDA LUNA: ADOLESCENCIA

Para la sensación de “ser o no ser”, la desorientación: E. F. Wild Oat y A. E. Sándalo, Incienso y Rosa.

Disgusto por la sexualidad naciente: E. F. Crab Apple y A.E. Rosa e Ylang Ylang.

Baja autoestima: E. F. Larch y A. E. de Rosa y Jazmín.

Sensación de culpa: E. F. Pine y A. E. de Rosa, Ylang Ylang y Jazmín.

Miedo a las propias emociones: E. F. Cherry Plum.

Cambios de la adolescencia: E.F. Walnut y A.E. Geranio, Melissa, Lavanda, Limón. Menstruaciones abundantes: E.F. Star of Bethlehem y A.E. de Ciprés y Rosa.

Tensión pre-menstrual: E.F. Scleranthus y A.E. de Manzanilla, Melissa y Lavanda.

TERCERA LUNA: ADULTEZ

Problemas de fertilidad: E.F. Wild Rose y A.E. de Geranio y Rosa.

Afirmación en la propia sexualidad femenina: E.F. Cerato y A.E. Rosa, Ylang Ylang y Patchouli.

Sensación de inseguridad: E.F. Scleranthus y A.E. de Menta y Albahaca. Frigidez E.F. Larch y A.E. Jazmín, Canela, Ylang Ylang o Rosa.





[ESENCIAS Y ACEITES]



CUARTA LUNA: GESTACIÓN

Aceptación de la gestación: E.F Walnut y A.E. de Lavanda, Rosa o Manzanilla.

Miedos a situaciones concretas: E.F. Mimulus y A.E. de Incienso y Menta.

Miedos indefinidos, angustiosos: E.F. Aspen y A.E. de Incienso y Menta.

Abrumamiento, agobio: E.F. Elm y A.E. de Manzanilla, Lavanda, Rosa, Romero, Melissa, Eucalipto.

Shock por su nuevo estado: E.F. Star of Bethlehem y A.E. de Incienso, Sándalo.

Vergüenza por su gestación: E.F. Crab Apple y A.E. Lavanda, Melissa, Manzanilla, Rosa.

QUINTA LUNA: PARTO

Angustia extrema: E.F. Sweet Chestnut y A.E. Lavanda y de Manzanilla. Acompañando o no la mencionada E.F. se puede agregar el Remedio Floral Combinado Rescue Remedy.

Dificultad para aceptar el momento de cambio: E.F. Walnut y A.E. Ciprés.

Excesiva preocupación: E.F. White Chestnut y A.E. Lavanda.

SEXTA LUNA: CRIANZA

Dificultad para poner límites a la tarea de la crianza, postergación de sí misma: E.F. Centaury y A.E. Jazmín, Rosa, Incienso.

Dificultad para la aceptación de los cambios que va generando la crianza: E.F. Walnut y A.E. Geranio.

Abrumamiento por tareas: E.F. Elm y A.E. Lavanda, Geranio, Albahaca, Romero.

Agotamiento físico y mental: E.F. Olive, A.E. Romero y Menta.

Excesivos miedos por sus hijos, simbiosis: E.F. Red Chestnut y A.E. Lavanda.

SÉPTIMA LUNA: MENOPAUSIA

Altibajos hormonales y emocionales: E.F. Mustard y A.E. Ciprés y Geranio.

Aceptación del momento de cambio: E.F. Walnut y A.E. de Geranio y Manzanilla.

Cansancio físico y mental: E.F. Olive y A.E. Romero y Menta.

Duelo por la capacidad de reproducción perdida: E.F. Star of Bethlehem y A.E. de Ciprés.

CÓMO USARLAS

Tanto las Esencias Florales (E.F.) como los Aceites Esenciales (A.E.) poseen expresas maneras de disponer su posología para que actúen correctamente.

ESENCIAS FLORALES DE BACH

Las Esencias Florales se pueden utilizar combinándolas o solas, de acuerdo a la necesidad. En el caso de que se combinen, se buscará que no superen las 7 esencias.

- 2 gotas de la o las Esencias elegidas en un frasco gotero color caramelo de 30 cc.+agua mineral+dos pipetas del gotero completas con cognac o brandy (como conservante).
- En el caso de utilizar Rescue Remedy, se colocan 4 gotas en lugar de 2.
- Administración (toma estándar): 4 gotas 4 veces por día, la primera toma al despertar, la última antes de dormir.





- Precauciones: no colocar en heladera. Mantener a temperatura ambiente, alejado del sol.
- No tocar nada del interior del frasco, si sucede al tomar las gotas, lavar con alcohol.

ACEITES ESENCIALES PUROS

Estos se utilizan sólo de manera externa, y se pueden utilizar puros, o mezclados con cremas, emulsiones o lociones.

Se utilizan puros cuando se colocan en hornillos o en productos para ambientar. También, en algunos casos, se pueden colocar algunas gotas en un pañuelo y sentir el aroma sin llegar a saturar el olfato.

Se pueden utilizar en las siguientes proporciones:

- Puros en hornillo:
- Varios Aceites: no más de 20 gotas en total.
- Un solo Aceite: 7 a 10 gotas.
- En cremas, emulsiones ó lociones:
- 30g de crema, emulsión ó loción: 14 gotas en total de Aceite o Aceites.
- Administración: es suficiente exponerse al aroma del Aceite Esencial dos veces por día en el caso de estar atravesando alguna de las etapas que describimos más arriba.

También se pueden colocar algunas pocas gotas en un pañuelo, de no tener

a mano un hornillo, o tener el tiempo suficiente para permanecer en el lugar.

Otra opción es colocar algunas pocas gotas en la almohada, pero en este caso se elegirán las que relajen y promuevan el sueño, como Lavanda o Manzanilla. *





Marisa Prado, Leonardo Da Silva y Rosa Godoy
Atletas auspiciados por Saturn

LA MÁS AMPLIA VARIEDAD EN
SUPLEMENTOS NUTRITIVOS
LA MARCA NORTEAMERICANA
LÍDER EN ARGENTINA



CASA CENTRAL FLORES:
JOSÉ BONIFACIO 3101 CABA TEL/FAX (011) 4613-0025 • ventas@saturnargentina.com.ar
RECOLETA:
MARCELOT. DE ALVEAR 1911 TEL (011) 4813-8351 • recoleta@saturnargentina.com.ar
SAN CRISTÓBAL:
AV. SAN JUAN 3127 TEL (011) 4932-1695 • infogym@saturnargentina.com.ar

ENVÍOS A TODO EL PAÍS Y ADEMÁS, LAS MEJORES MARCAS
EN INDUMENTARIA Y ACCESORIOS PARA EL FITNESS
SEGUINOS EN FACEBOOK SATURN SUPPLEMENTS ARGENTINA

www.saturnargentina.com.ar

